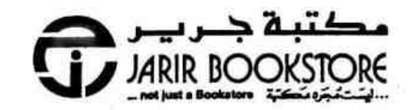
الوصفة الطبية للصحة الغذائية

استخدام الأطعمة في العلاج

دليل عملي وكتاب للطهي مليء بالحقائق المهمة
والاقتراحات المفيدة والأطباق الشهية

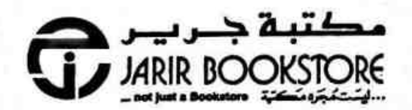
فيليس إيه. بالش، خبيرة التغذية
د. جيمس إف. بالش، طبيب بشري
مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً «الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية»



Prescription for DIETARY WELLNESS

USING FOODS TO HEAL

PHYLLIS A. BALCH, C.N.C.
JAMES F. BALCH, M.D.









المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦ — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١ — فاكس ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الاحساء — تليفون ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله — تليفون ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع — تليفون ٢٧٨٨٤١١

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان — تليفون ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش — تليفون ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد — تليفون ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول — تليفون ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران — تليفون ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري — تليفون ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين — تليفون ٦٧٣٢٧٢٧

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز — تليفون ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا — تليفون ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء — تليفون ٦٧٣٣٩٩٩

موقعنا على الإنترنت
www.jarirbookstore.com

الطبعة الأولى
٢٠٠٣

جدول المحتويات

حول هذا الكتاب ١
مقدمة إلى الصحة الغذائية ٣
صحتك تبدأ من جهاز المناعة ٧
جداول الصحة ١٣
إرشادات غذائية ٤٤
تطهير الجسم ... للصحة والعافية ٤٥
لكي تجني الصحة والعافية ٥٠
التغذية في الأطفال ٥٢

التغذية القوية

أهمية حبة الفول السخية ٦٣
وجبة الإفطار ٧٠
خضراوات العائلة الصليبية ٧٢
دليلك إلى شراء الفاكهة المجففة ٨٦
حقائق عن الدهون والأسماك ٨٩
الأطعمة الصحية السريعة ١٠٧
الأطعمة الغنية بالألياف ١١٠
دليل مزج الأطعمة ١١٤
الأطعمة التي تنشط الصحة ١٢٠
الفواكه... غذاء ودواء ١٢٥
كيف تشتري الفاكهة ١٣٢
الثوم ١٣٥
أنواع الحبوب والدقيق ١٣٧
الخضراوات الورقية والخضراء ١٤٧
العصائر الشافية والمطهرة ١٥٢
المصطلحات المستخدمة للمأكولات (الخفيفة) ١٥٧
تخفيض الكولستيرول ١٦١
أنواع الشاي العشبي ١٦٣
عش الغراب... لطول العمر ١٧٠
اللحوم ومنتجات الألبان ١٧٣
المغذيات الطبيعية الصحية ١٧٨

خضراوات العائلة الباذنجانية ١٨٦
الأطعمة القوية ١٨٨
قصة الأطعمة النيئة ١٩٢
النباتات البحرية ١٩٥
البادرات النباتية ٢٠٠
القرع ٢٠٢
البدائل ٢٠٥
السكر ٢٠٨
الطوفو ٢١٢
الماء ٢١٧
الزبادي ٢٢٢

وصفات الأطعمة الصحية

نصائح للطهاة ٢٣٠
نصائح للطهاة ٢٣١
هل أفران الميكروويف مأمونة؟ ٢٣٥
وجبة الإفطار وأصابع الطاقة ٢٣٨
بدائل الزبد المفيدة لصحتك ٢٤٠
التورتات (أو الكيك) وتجميلها ٢٤١
الطواجن ٢٥٠
الكعك والبسكويت والبتي فور ٢٥٧
المشروبات الصحية ٢٦٥
المشهِّيات ٢٦٩
أطباق رئيسية ٢٧٣
برجر بدون لحم ٢٨٨
الموفينات ٢٩١
الفطائر ٢٩٤
البودنج (الفالوذج) ٣٠١
وجبات غداء سريعة ٣٠٣
السلطات ٣٠٤
مطيبات السلطات ٣١٤
الصلصات والبهريز ٣١٨
الحساء ٣٢٣
أطباق الحلوى ٣٢٩
أطباق الخضراوات ٣٣٥
المخبوزات الصحية من الحبوب الكاملة ٣٣٩

حول هذا الكتاب

منذ عقدين مضيا بدأت فيليس بالش مشوار حياتها بحثاً عن طرق أكثر فاعلية في منع الأمراض الانحلالية وعلاجها. وقد سافرت حول العالم وزارت العيادات المختلفة، وتحدثت مع الأطباء والمعالجين من جميع التخصصات. وكان كتابها "الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية" قد حقق أفضل المبيعات في حقل الصحة الوقائية منذ بدء نشره في عام ١٩٩٠. وها هو رفيقه الجديد بين يديك. وهذان الكتابان معاً يشكلان مكتبة كاملة في مجال الصحة، وتشمل الأبحاث الغذائية، والفيتامينات والنظم الغذائية المتخصصة والأعشاب والأمراض، كما تتضمن في داخلها كتاباً للطهي به أكلات صحية علاجية. وهذه المكتبة تعد سابقة لعصرها فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض باستخدام الوسائل العلاجية الطبيعية.

وفيليس بالش هي خبيرة في علم التغذية، وقد حصلت على شهادة علمية رسمية من الجمعية الأمريكية لخبراء التغذية، وقدمت استشاراتها لعملاء كثيرين على مدى أكثر من عقد من الزمان، وعملت كخبيرة غذائية في مساعدة زوجها د. جيمس بالش في عمله الطبي، كما أنها تكتب العديد من الأعمدة الصحفية المتعلقة بالمجال الصحي. وقد شجعها ولوعها بالأطعمة الطبيعية على إنشاء مركزها الغذائي الخاص، ومطعمها المتخصص في تقديم الأطعمة الطبيعية، والذي ازدهر نشاطه على مدى أكثر من عقد من الزمان.

أما د. جيمس بالش فقد تخصص في مجال جراحة المسالك البولية والتناسلية. وقد تخرج في مدرسة الطب بجامعة إنديانا (بالولايات المتحدة) مع مرتبة الشرف وقضى أربع سنوات كطبيب مقيم في المركز الطبي التابع لجامعة إنديانا.

وقد بدأ دكتور بالش ممارسته الطبية الخاصة في طب المسالك البولية في عام ١٩٦٦. وهو في الوقت الحاضر عضو بالجمعية الطبية الأمريكية، وقد حصل على شهادة من البورد (أي المجلس) الأمريكي لطب المسالك البولية وهو زميل لكلية الجراحين الأمريكية. وقد آلى على نفسه أن يغرس في نفوس مرضاه مفهوم "المحافظة على الصحة الجيدة مستعينين بما يتمتعون به من حكمة فعالة".

وقد قام المؤلفان معاً من خلال ظهورهما في برامج الإذاعة والتليفزيون وكتابتهما للعمود الصحفي Exploring Life بتثقيف الناس فيما يتعلق بأسس المحافظة على الصحة الجيدة في ذلك الثالوث المكون من الجسد والنفس والروح. وقد نجحت بصيرتهما النافذة في التعامل مع المشكلات الصحية في أوقات الشدة في تحقيق آثار طيبة في نفوس الناس.

وقد حصل المؤلفان على خبرتهما الواسعة من خلال تجوالهما في أنحاء العالم، وما قاما به من استقصاء وعلاج لآلاف من المرضى. وهذا الكتاب يقدم الكثير من النتائج التي توصلا إليها بالفعل، وليست مجرد أشياء قرءا أو سمعا عنها من مصادر أخرى.

وتقول فيليس بالش: "إنني في مجال عملي كخبيرة وباحثة في علم التغذية أتعامل بصفة يومية مع مرضى كثيرين. إن نسبة لا بأس بها من أولئك المرضى لديهم أمراض يمكن الوقاية منها بسهولة. والكثير من تلك الأمراض ينجم عن انتهاكات مستمرة لقواعد الصحة الجيدة والعادات الغذائية السليمة. ومن الواضح تماماً أن حتى حالات النقص الغذائي المتوسطة يمكن أن تؤدي إلى المرض. إن ٥٠٪ من جميع الوفيات في هذه البلاد تنتج عن اختيار أو اتباع أسلوب خاطئ للحياة. وهذا يظهر ببساطة أن نصف الحالات الإجمالية للوفيات يمكن اتقاؤه".

إنه لمن المؤسف، والحقيقي أيضاً، أن الطبيب العادي لا يتم تدريبه على تشخيص أغلب الأمراض في مراحلها المبكرة وحتى مع استخدام الوسائل الاستقصائية المتقدمة في الولايات المتحدة، فإن معظم الأمراض لا يتم التعرف عليها بسهولة إلا بعد أن يكون قد استفحل خطرها وتجاوزت الحدود الضرورية لتحقيق الشفاء.

وجدير بالذكر أن المعرفة غير الكافية أو غير الدقيقة التي لدى شخص ما، وعدم قدرته على الحصول على المواد الغذائية والمكملات المغذية، وكذلك إهماله في حق نفسه وعدم مراعاته لذاته تعد الأسباب الأكثر شيوعاً وراء العادات الغذائية السيئة التي يمارسها ذلك الشخص وما يتبعها من إصابته بالأمراض.

وليس هذا فحسب، بل إن كل المواد على وجه الأرض إذا تم استهلاكها بإسراف فإنها تكون سامة للجسم! فحتى الماء إذا تم استهلاكه بإفراط فإنه يمكن أن يقضي على الحياة، وهذا ما يعرفه الصينيون الذين ينتحرون بشرب كميات هائلة من الماء!

فلا عجب إذن أن الإنسان حتى في يومنا هذا يعاني الكثير من حالات فرط الحساسية. فإن استهلاك نفس الأطعمة كل يوم يجعل الجسم يتشبع بها ويصاب بالتسمم، فبدلاً من تغذية الجسم

وإفادته، فإن تلك الأطعمة تجعل الجسم يستجيب بصفة متكررة بشكل سلبي غير مفيد.

ومن خلال رحلاتنا العديدة اكتشفنا أن الكثير من الأمراض تنتشر عبر الثقافات والمجتمعات المختلفة في العالم، وتنجم عن تناول أطعمة شديدة التباين، ولكنها تتفق في كونها تُعد كلها ناقصة من الناحية الغذائية. بل إن ستاً من كل عشر حالات للوفاة في الولايات المتحدة تكون مرتبطة مباشرة بالغذاء! ويعتقد الكثير من الناس أن الغذاء مهم لارتباطه بقضايا نقصان الوزن وبناء الجسم. وقد تولت أجهزة الإعلام برمجة عقولنا على ألا نعطي إلا القليل من الاهتمام للحقيقة القائلة "إن الغذاء هو عامل هام أيضاً في صحة الجسم ككل وشعور الإنسان بالعافية والنشاط". ولسوء الحظ، فإنه يوجد خلاف كبير في سوق الرعاية الصحية. فالأطباء التقليديون يعلنون أن لديهم جميع الإجابات بينما يصرح الأطباء المهتمون بالشئون الغذائية بأنهم الذين لديهم جميع الإجابات والحلول. وهذا قد أدى إلى حدوث بلبلة واضطراب وفقدان التركيز على الهدف المشترك، ألا وهو تحسين صحة بني البشر.

إننا نحثك على أن تدع القدرة الشفائية التي في داخلك تعمل بأقصى طاقتها من خلال تناولك لغذاء مصمم لك أنت بصفة شخصية! وبعد أن تحقق النجاح، أشرك من حولك فيه وأخبرهم بما تعرف. لا شيء أفضل من أن تتشارك مع الآخرين في المعلومات المتعلقة بأهم شيء في حياتك... صحتك!

فيليس بالش، خبيرة التغذية

وربما أنك لا تعاني أية مشكلات صحية الآن، وتريد أن تتجنب تلك المشكلات في المستقبل. أو تمنيت أن تعرف كيف تجعل الأطعمة الصحية المغذية لذيذة الطعم مثل الوجبات السريعة (وهي الأطعمة الفقيرة في قيمتها الغذائية والغنية بسعراتها الحرارية). وقد تتمنى أن تغير نظامك الغذائي ولكنك لا تعرف كيف تستخدم جميع السلع الموجودة في محال الأطعمة الصحية. فإذا أردت أن تعرف كيف تحضر وجبات مغذية دون أن تضيع نهارك كله في المطبخ وكيف تحضر وجبة سريعة في خضم انشغالك في عملك، فارجع إلى هذا الكتاب الذي بين يديك! وهذا الكتاب لا يقصد به فقط أن يساعدك على أن تضاعف طاقتك، ولكنه يعد أيضاً معيناً لا ينضب كلما اغترفت منه ساعدك على أن تضيف المزيد من السنوات السعيدة إلى حياتك بفضل محافظتك على صحة جسدك وسلامته.

إن الغذاء الأمريكي النمطي يتألف بنسبة ٩٠٪ من أطعمة مطهوة ومصنعة ومعبأة ومغشوشة، وربما تعرضت أيضاً للإشعاع، أو تم إنتاجها بأسلوب الهندسة الوراثية. وهي أطعمة ملوثة بالكيميائيات والمواد الحافظة، وتم إنباتها في تربة فقيرة في محتواها الغذائي، وحفظها على أرفف المتاجر لفترات طويلة من الزمن، مما أفقدها القدر الكثير من قيمتها الغذائية، وكل هذه العوامل قد أدت إلى إنتاج ما يسمى "غذاء الأطعمة الميتة". ولا يمكن تصور أن يبني الجسم أنسجة وخلايا جديدة قوية وأن يحافظ على سلامة الجهاز المناعي وقدرته على مقاومة الأمراض إذا كان هذا الجسم يحصل على طعام لا حياة فيه.

إن الاستمرار في اتباع تلك العادات الغذائية السيئة سوف يمنع الجسم بالتالي من أن يعمل بصورة طبيعية؛ فالأطعمة الميتة لا تنتج حياة. ومما يثير القلق في النفوس أن مشكلة سوء التغذية قد ظهرت بصورة جلية في الأطفال، ومن أمثلتها: السمنة، وارتفاع نسبة الكولستيرول في الدم! بل قد ينحرف بعض الصغار إلى تعاطي المخدرات إزاء ما يعانونه من اكتئاب ناتج عن حالات نقص العناصر الغذائية، وذلك كمحاولة منهم للحصول على سعادة زائفة. إن كثيراً من الأطفال لا يتناولون الفواكه والخضراوات النيئة مطلقاً، ولكنهم يعتمدون في غذائهم على أطعمة عالية الدهون والسكريات والملح. بل إننا نجد الأطفال وقد أمسكوا بزجاجات المياه الغازية لتشبعهم في وقت الإفطار!

إن الأطعمة السليمة لديها القدرة على العلاج، تماماً كما أن الأطعمة السيئة يمكن أن تسبب المرض، والشيخوخة السريعة ثم الوفاة قبل الأوان.

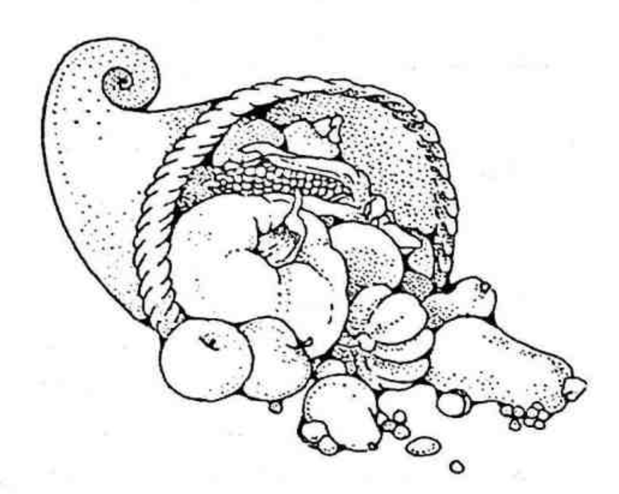
وهذا الكتاب الذي بين يديك مقصود به أن يصل بك إلى حالة من الصحة القوية التي تتفجر بالطاقة والحيوية وذلك بمساعدتك على معرفة أفضل المصادر الغذائية التي تمنحك القوة العلاجية وتبثها داخل كيانك الجسدي.

اكتشف أطعمة القوة من أجل الحصول على الصحة الجيدة والطاقة ونشاط الجهاز المناعي وعلاج اضطرابات معينة وتنشيط المخ. إن هذا الكتاب يهدف إلى مساعدة أي شخص وكل شخص على أن يعيش حياة أكثر صحة وحيوية.

فامض في طريقك إلى الصحة والحيوية!

سيستخدم الطعام في المستقبل في مجال الطب الوقائي، وتشير الدلائل المتزايدة إلى وجود أطعمة معينة تكافح الأمراض. إن طريق المستقبل هو الوقاية، والوقاية خير علاج.

مقدمة إلى الصحة الغذائية



إن كل الثقافات القديمة تقريباً قد استخدمت النباتات في الوقاية من الأمراض وعلاجها. وحتى في الولايات المتحدة فقد استخدمت تلك العلاجات على نطاق واسع حتى أواخر القرن التاسع عشر حين اتجه الطب الأمريكي كليةً إلى اعتناق مبادئ العلاج الطبي الألوباثي (الطب التقليدي الحديث). وتعمل الألوباثية على علاج المرض بإحداث حالة في الجسم لا تسمح للمرض بأن يستمر أو يستفحل، والعلاج الكيميائي هو مثال جيد لهذا الأسلوب في علاج الأمراض. ومنذ بداية القرن العشرين تم استبعاد استخدام الأطعمة في علاج الجسم من قِبَل ممارسي الطب التقليديين، ليصير العلاج بالعقاقير هو الأساسي بالنسبة لأغلبهم.

ولقد كان العلاج بالأعشاب والأطعمة النباتية ناجحاً على مر العصور، ولكن لم يعرف الإنسان سبب هذا النجاح. أما اليوم، فمع وجود التكنولوجيا المتقدمة في حوزتنا، فقد توصل العلم إلى انتخاب وفصل مكونات أساسية من النباتات، فظهرت إجابات لبعض التساؤلات عن كيفية قيام النباتات بالمساعدة على العلاج على مدى قرون. ولكن هل من الحكمة أن نقوم بعزل (أي فصل) تلك المركبات الشافية لاستخدامها؟ لا شك أن كل أجزاء النبات موجودة لتعمل سوياً كعوامل ملطِفة ومنظِمة؛ مما يقلل حدوث الآثار الجانبية ويساعد على تمثيل العناصر المختلفة في الجسم.

أما الصناعة الدوائية (أي صناعة العقاقير) فتقوم بعزل أو تخليق جزء فقط من النبات الكامل، ومن خلال استخدام العقاقير قد تنتج آثار جانبية غير مرغوبة. إن أقوى عقار استخدم في العلاج الكيميائي للسرطان قد تم عزله من نبات الونكة (وبالتحديد ونكة مدغشقر). وهو عامل فعال ضد سرطانات الثدي والأنسجة الليمفية، ولكن آثاره الجانبية قد تكون مضعِفة للجسم وخطرة. وثمة مثال آخر شديد الوطأة يسمى TPA، وهو مذيب للجلطات الدموية من إنتاج شركة Genetech، وهو قوي المفعول لدرجة أنه لا يمكن استخدامه إلا في حالات الطوارئ الملحة جداً، مثل النوبات القلبية. ولسوء الحظ أن عقار TPA يدمر الآليات الطبيعية لتجلط الدم، مع حدوث نزيف داخلي كأحد المضاعفات الرئيسية الناجمة عن استخدامه.

وصحيح أن العقاقير، في الحالات الحرجة، يمكن أن تنقذ الأرواح. وفي واقع الأمر فإنه قد يكون من الضروري أن تعطي كميات كبيرة جداً من مادة بعينها لكي تنقذ حياة أحد الأشخاص. وكمثال واضح لذلك، فقد نضطر إلى إعطاء مضاد حيوي متخصص في مكافحة أحد الميكروبات الخطرة بكميات كبيرة عن طريق الحقن الوريدي لعلاج إحدى حالات العدوى الملوثة للدم. إلا أن العقاقير يمكن أن تكون خطرة، خاصة إذا استعملت بإفراط أو تم وصفها أو صرفها بشكل خاطئ.

ونظراً لأننا نعلم أن الأعشاب والأطعمة النباتية هي الأدوية القوية الربانية، فإننا في حاجة لأن نعلم أيها يمكن أن يستخدم في الأغراض العلاجية لمختلف الأمراض والاضطرابات. إن وصفات الأطعمة القوية التي ذكرت في هذا الكتاب هي بالأساس من الخضراوات، والفواكه الطازجة، وخضراوات البحر، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبذور، والفاصوليات (مثل الفاصوليا)، والبقول، ومنتجات فول الصويا، والأعشاب. ولن تكون مضطراً لأن تحسب عدد السعرات الحرارية أو تلاحظ ما تتناوله من الدهون عندما تتناول تلك الأطعمة المذكورة، بل يمكنك أن تأكل كما تحب، سواء كان الطعام نيئاً أو طازجاً أو مدخناً أو مغلياً أو مخبوزاً أو مسلوقاً أو سوتيه. وهذا النظام الغذائي الذي يتضمنه الكتاب يقضي على سمية الكيميائيات المسببة للسرطان ويخلص الجسم منها ويمنع الأمراض الانحلالية. وتلك الأطعمة المذكورة غنية بالفيتامينات والمعادن والإنزيمات والألياف النباتية والبروتينات وجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم

السليم. وكثير من تلك الأطعمة القوية تحتوي على عناصر متخصصة منشطة لجهاز المناعة.

اترك عقاقيرك في وعاء الصيدلي إذا أمكنك أن تعالج المريض بالطعام وحده.

الحكيم الإغريقي أبقراط - أبو الطب

وتفصيلاً لهذه الحقائق المهمة نذكر أن الخضراوات الاثنتي عشرة الرائعة (التي يمكن تسميتها العظماء الاثني عشر) –وهي من الفصيلة النباتية المسماة "الفصيلة أو العائلة الصليبية"– تحتوي على مواد تسمى الإندولات والأيسوسيانات، التي تحفز إنتاج الإنزيمات التي تمنع بدورها تنشيط كثير من العوامل المسرطنة بما فيها تلك التي نتنفسها مع الهواء، مثل دخان السجائر وهواء المدينة الملوث بعادم السيارات... إلخ. وهي تحتوي أيضاً على مواد تسمى اللوتين، والليكوبين، والكاروتين. ويقوم العلماء في المعهد القومي للسرطان بإجراء دراسة للتعرف على المكونات المكافحة للسرطان في الخضراوات والفواكه. وهم يحاولون إقامة الدليل على الأبحاث التي أجريت على الإندولات التي توجد في الخضراوات الاثنتي عشرة الرائعة التي تحقق هذه الوقاية القوية الفعالة ضد السرطان. وقد أنتج الباحثون العاملون في مؤسسة الصحة الأمريكية صورة فعالة جداً من الأيسوسيانات قد تضاف إلى الأطعمة لدعمها. ويعتقد لي واتنبرج، من جامعة مينيسوتا الأمريكية أن أغلب الأطعمة تحتوي على مواد تمنع السرطان في حيوانات التجارب، إلا أن تلك الخضراوات الاثنتي عشرة دورها مهم بشكل بارز في هذا المجال، لا سيما نوع البروكولي. ويردف هذا الباحث قائلاً: "كل ما عليك عمله هو أن تتذوق تلك النكهة القوية النفاذة للبروكولي أو الكرنب المسوّق لتعرف أنها تحتوي على عناصر كيميائية قوية". وخضراوات العائلة الصليبية محملة بمواد من مجموعة إندول–٣ كاربونال، وهي مواد تعوق العوامل المسرطنة قبل أن تتمكن من إلحاق الضرر بالجسم. والإندولات تعمل أيضاً على إطلاق الإنزيمات التي تقوم بتفكيك جزيئات هرمون الإستروجين الأنثوي وتحمي من الإصابة بسرطان الثدي. ويقول إتش. ليون برادلو من معهد أبحاث الهرمونات في نيويورك: "إننا نعلم أن في المناطق الريفية بالصين، حيث يُستهلك الكرنب كسلعة رئيسية، يكون سرطان الثدي نادراً للغاية". ويضيف قائلاً: "لقد أظهرت الأبحاث أن الكبسولات المحتوية على إندولات نقية (كل منها يعادل ١/٢ رأس من الكرنب) تسرع عملية تحلل الإستروجين في الإنسان".

ويقوم البحث العلمي اليوم بالتقصي عن المكونات الكيميائية للنباتات الورقية الخضر، والبرتقال، والخضراوات الصفر، والفواكه، والحبوب، وليس مجرد التركيز على ما تحتويه من فيتامينات وبروتينات وألياف ودهون... إلخ. وقد أظهرت الكيميائيات النباتية في كثير من الأطعمة التي تم اختبارها أن لها نشاطاً قوياً مضاداً للسرطان. وقد تم التعرف على أكثر من ١٠٠٠ من الكيميائيات التي تتمتع بقدرة على منع السرطان، إما فرادى وإما ضمن أخلاط علاجية؛ ومن أمثلتها: مركبات البولي أسيتيلين، الفلافونويدات، حمض إلاجيك، تي. جيرانيول، الأحماض الفينولية (الفينوليك)، الليمونويدات، الكومارينات، الجلوكارات، وغيرها الكثير. وتعزى الروائح والنكهات المميزة لتلك الأطعمة إلى وجود تلك التوليفات الفريدة من الكيميائيات النباتية المسماة التربينويدات. واليوم يتطلع العلماء عن كثب إلى الجزر والبقدونس والبروكولي والثوم وجذر عرق السوس وبذر الكتان والكرفس والفواكه الحمضية (الموالح).

وقد ظهر لدى الحيوانات انكماش في أورام الثدي عندما تم إطعامها بكميات كبيرة من الليمونين، وذلك في المركز الإكلينيكي للسرطان التابع لجامعة ويسكونسين الأمريكية. والليمونين هو زيت يوجد في قشر الفواكه الحمضية مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت. وحمض الفينوليك الذي يوجد في الفواكه الحمضية يقوم بمعادلة المسرطنات (أي المواد المسببة للسرطان) مثل النيتروزامين، كما ينشط إنتاج مادة الجلوتاثيون (وهي مادة طبيعية مزيلة للسموم).

وقد تبين أيضاً أن الفلافونويدات التي توجد في الفواكه الحمضية تعزز النشاط المضاد للسموم في الجسم. ومضادات الأكسدة التي تتضمنها الفلافونويدات تحمي الأغشية الخلوية عن طريق المساعدة على تنظيم الإنزيمات، وهي التي لا تجد ما يسيطر عليها عندما تتحول الخلية إلى الحالة الخبيثة. وقد تعمل مواد تسمى مركبات السابونين والترايتربينويد بشكل يشابه عقار التاموكسيفين الذي يوصف لكثير من النساء المصابات بسرطان الثدي، والذي يظهر مفعوله عن طريق إعاقة الإستروجين الذي تمتصه خلايا الثدي. وقد ثبت بالتجربة أن مركبات السابونين والترايتربينويد تثبط السرطان في الحيوانات القارضة (القوارض). وهذا ممكن بفضل قدرة مركبات السابونين على تعطيل المستقبلات الخلوية للإستروجين. ومن المعروف أن الإستروجين يحفز أنواعاً معينة من أورام الثدي على النمو. وقد أظهرت الدراسات أن إعطاء ٣ مجم من عنصر البورون يومياً يمكن أن يضاعف مستويات الإستروجين

في الدم، وهذا يعد أمراً سيئاً إذا كانت المرأة لديها مستقبلات للإستروجين (أي أنها معرضة للإصابة بأورام الثدي)، ويُعد أمراً حسناً لأولئك اللائي يعانين هشاشة العظام؛ إذ إن الإستروجين يساعد على الاستفادة بعنصر الكالسيوم وترسيبه في العظام. ومن المعروف أيضاً أن الدهون عديدة اللا تشبع والدهون الحيوانية المشبعة تزيد معدل إنتاج الهرمونات الخلوية، وبهذا تؤدي إلى إسراع معدل إنتاج الخلايا، مما يؤدي بالتالي إلى احتمال حفز نمو الأورام، وهو الأمر الذي تعمل مادة تسمى الإسكوليتين على منع حدوثه في الدم وخلايا الجسم. ويوجد الإسكوليتين في الجريب فروت، والعنبية الزرقاء، والجزر، والريحان، وكثير من الفواكه والخضراوات الأخرى.

هذا وتوجد عائلة الكاروتينويد الغذائية (أي الجزرانيات) في كثير من الأطعمة التي تكون غنية في نفس الوقت بمادة البيتا-كاروتين (أي بيتا-جزرين). ويوجد البيتا-كاروتين بكميات كبيرة في الجزر والبطاطا الحلوة (لا سيما صفراء اللون)، والقرع العسلي الأصفر، وأغلب الخضراوات. وقد أظهرت دراسات كثيرة أن البيتا-كاروتين يحمي من سرطانات الرئة والبروستاتا والبنكرياس. ويوجد ارتباط بين زيادة قابلية الإصابة بالسرطان وانخفاض مستويات البيتا-كاروتين في الدم لأقل من الطبيعي. وقد ثبت بالتجربة أن البيتا-كاروتين يعطل نمو الأورام في الحيوانات، وفي الوقت الحاضر يقوم المعهد القومي للسرطان بتمويل عشر دراسات لتحديد ما إذا كان البيتا-كاروتين يمكن أن يمنع السرطان، لا سيما سرطانات الجلد والرئة. وكثير من أنواع السرطانات لا يمكن فقط منعها، ولكن جعلها تحت السيطرة بالاستعانة بتناول أغذية نباتية.

ويحتوي بذر الكتان على نسبة عالية من حمض ألفا-لينولنيك وهو من الأحماض الدهنية الشبيهة بما يوجد في زيت السمك. كما يحتوي على مركبات الليجنان، وهو نوع من الألياف النباتية له نشاط مضاد للإستروجين. ويحتوي بول النساء النباتيات على نسبة عالية من مركبات الليجنان، وبالفعل، فإن قابلية إصابتهن بسرطان الثدي منخفضة، وهذا ما توصل إليه د. هربرت بيرسون، من المعهد القومي للسرطان. إن الدول التي تستهلك كميات كبيرة من بذر الكتان تتمتع بانخفاض ملحوظ في معدلات الإصابة بسرطانات الثدي والقولون (حسب ما توصل إليه العلماء بجامعة تورونتو بكندا). وبذر الكتان السليم الناضج يحتوي على كمية من الليجنان يفوق أي طعام آخر وتليه الحنطة السوداء، والقمح، أما الخضراوات فتحتوي على كميات أقل.

وتوجد كميات كبيرة من الجيرانيول في الزنجبيل وحصى البان، وكميات أقل في البسلة والذرة. وقد توصلت دراسة أجراها د. تشارلز إلسون من قسم علم التغذية بجامعة ويسكونسين إلى أن إعطاء ٠,١٪ فقط من الجيرانيول أدى إلى زيادة معدل البقاء على قيد الحياة في الفئران المصابة بالأورام الخبيثة. وتوجد مركبات الترايتربينويد والفينوليات في جذر عرق السوس (وليست الحلوى المعروفة بالربسوس)، وهي تثبط الإنزيمات الأساسية التي يزيد إنتاجها في الخلايا المتحولة إلى الحالة السرطانية، والتي تسمى إنزيمات البروتياز. وبالتالي فإن تلك المركبات النشطة المذكورة تسمى مثبطات البروتياز، وتوجد بكميات عالية في اللوبيا والحمص والتوفو (فول الصويا). وهذه الأطعمة الغنية بمثبطات البروتياز يمكنها أن تمنع المسرطنات الطبيعية من إحداث الأورام، وهذا ما توصل إليه د. كين كارول العالم بجامعة أونتاريو بكندا. وتوجد مادة أخرى تعطل نمو السرطان في الحيوانات وهي فيتامين "هـ"، وقد تم إثبات هذا في دراستين منفصلتين. وتفترض دراسة أخرى أن هذا الفيتامين يحمي من السرطان في البشر كما في الحيوانات.

ومركبات الأيسوفلافون في فول الصويا تثبط نشاط إنزيمات التيروسين كيناز التي تميل إلى التكون بكميات كبيرة وتحويل الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية. وقد أوردت بعض الأبحاث الهولندية أن بعض خلايا الثدي تتحول بشكل متزايد إلى الصورة الخبيثة عندما يزيد نشاط إنزيمات التيروسين كيناز.

وقد اكتشف العلم أن لحاء وإبر شجرة الطقسوس الباسيفيكي تساعد على الشفاء. وأظهر البحث العلمي أنه فعال في الإقلال من حدوث الأورام السرطانية المبيضية. وقد قام د. كين سوينرتون من شركة بريستول-مايرز سكويب للأدوية بتوقيع اتفاقية مع ٧٥ وكالة فيدرالية للحصول على إمدادات من لحاء هذه الشجرة النادرة لإنتاج عقار يسمى "تاكسول" لاستخدامه في التجارب الكيميائية. وعقار تاكسول يبشر بالخير لأقصى حد كعقار مضاد للسرطان يستخدم في علاج سرطان المبيض والثدي، وهذا مما ورد في مجلة The Choice، عدد خريف/شتاء عام ١٩٩١.

وفي العام الماضي توفي ما يقرب من ٤٥٠٠٠ امرأة بسرطان الثدي. ولو كانت أولئك النساء قد اكتشفن حالاتهن مبكراً قبل استفحالها، وبحثن عن علاجات من الطب البديل كالتي هي متاحة لدى مستشفى أمريكان بيولوجيكس قرب مدينة سان دييجو في المكسيك، فلربما قدر للكثير من أولئك النساء أن يعشن حياة أهنأ وأطول!

ومن المعروف أن بعض العقاقير يمكنها أن تحول الملوثات البيئية وملوثات الطعام وبعض المواد التي ينتجها الجسم إلى عوامل مسرطنة. إن كثيراً من الكيميائيات النباتية المفيدة المذكورة آنفاً تحفز الجسم لكي يقضي على سمية تلك العقاقير ويتخلص منها قبل أن تتحول إلى مسرطنات. ومن تلك العقاقير المرتبطة بالسرطان الاستيرويدات والبروستاجلاندينات وكثير من العقاقير الأخرى. وقد تبين أن البروستاجلاندين E2 ضار جداً وظهر ارتباطه بنشوء الأورام في كل الدراسات التي أجريت عليه. والأطعمة التي يمكنها أن تثبط مادة البروستاجلاندين من أهمها الثوم وخلاصة لحاء عرق السوس والفواكه الحمضية وبذر الكتان، وكثير من الخضراوات التي تنتمي إلى الفصيلة الخيمية مثل المقدونس والكرفس والجزر.

ولا ريب أن الأطعمة المبتكرة في المستقبل مثل السوبر كبسولات من نوع "ستار تريك" سوف تحتوي على عزلات من تلك الكيميائيات النباتية المكافحة للأمراض. ومع ذلك فيجب أن نتذكر أيضاً أن استخدام مصادر تلك المواد النافعة ككل أفضل من استخدام عزلات منفردة منها على حدة. والدليل على هذا نجده في النباتات الاثنتي عشرة الرائعة من الفصيلة الصليبية التي تحدثنا عنها آنفاً. فهي تحتوي على مصادر عظيمة من البيتا-كاروتين وفيتامين "ج" تحمينا من السرطان وأمراض أخرى كثيرة. وهذا بالطبع أفضل من استخدام البيتا-كاروتين وحده أو فيتامين "ج" وحده... وهكذا. ولا غرو أن فيتاميني "أ"، "ج" يعدان من مضادات الأكسدة القوية تماماً مثل معدن السلينيوم الذي هو من العناصر النادرة.

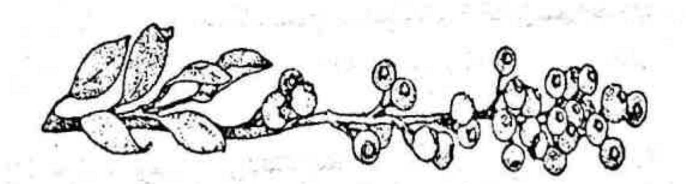
ونظراً لاتباع وسائل غير سليمة في الزراعة، فإن السلينيوم قد صار شحيحاً في أغلب المناطق من تربة الولايات المتحدة، وبالتالي فقد صارت الأطعمة الناتجة عن تلك التربة فقيرة في هذه المادة الغذائية المهمة. ويرتبط نقص معدن السلينيوم بالسرطان وأمراض القلب وهما أكثر ما يقتل من الأمراض في الولايات المتحدة. ويحتوي الثوم على هذا المعدن النادر المهم لصحة الإنسان.

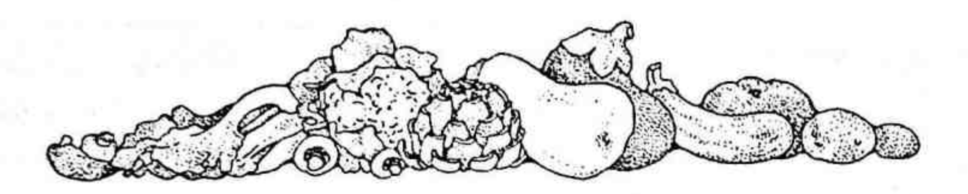
ولا شك أن الثوم هو واحد من أطعمة القوة والصحة الكثيرة، ومن المرجح أنه أقوى الأعشاب الشافية التي لدينا على وجه الأرض. وفي واقع الأمر، فقد أجري على الثوم (ولا تزال تجرى) دراسات أكثر مما أجري على أي طعام أو عشب آخر. وهناك مثالان يكشفان النقاب عن القدرات العلاجية والوقائية للثوم. ففي عام ١٩٨٣ قام العالم سيدني بيلمان بالمركز الطبي التابع لجامعة نيويورك بوضع زيت الثوم على الأورام الجلدية للحيوانات، وقد أدى ذلك إلى إبطاء نمو تلك الأورام بدرجة كبيرة، وكثير منها اختفى تماماً. وفي تجربة أخرى تم إعطاء مادة كبريتيد داي أليل -وهي مادة كيميائية توجد بوفرة في الثوم- إلى الفئران. ثم تم تعريض تلك الفئران إلى كيميائيات تسبب سرطان القولون. وقد لوحظ انخفاض عدد الأورام الناتجة بنسبة مثيرة للدهشة وهي ٧٥٪ في تلك الفئران عن تلك التي تم إطعامها غذاء يحتوي فقط على الحبوب، وقد صرح بهذا العالم البيولوجي د. مايكل وارجو فيتش من مركز أندرسون للسرطان في هيوستون بولاية تكساس. وقد أثبتت الدراسات المتكررة أن الثوم ينشط الجهاز المناعي ويلعب دوراً مهماً أيضاً في الوقاية من أمراض القلب عن طريق خفض ضغط الدم وخفض الكولستيرول في الدم. وإذا لم تكن تحب تناول الثوم بسبب رائحته، فجرب مستحضر كيوليك، وهو مكون من خلاصة الثوم القديم الخالية من الرائحة. وقد أكدت دراسات عديدة قدرة هذا المستحضر على منع وعلاج الأمراض.

ومن خلال مشروع الجينوم البشري يعمل العلم على اكتشاف الشفرة الجينية (الوراثية) للإنسان التي تحدد احتمالات حدوث أمراض أو اضطرابات معينة في المستقبل. ولن يلبث أن يكون من الممكن التنبؤ لشخص ما إن كانت لديه قابلية جينية (وراثية) للإصابة بأمراض القلب أو مرض السكر أو السرطان... وهكذا. مع وضع هذا في الاعتبار، يكون من الحكمة لأي شخص أن يطبق الوسائل الوقائية بدلاً من الانتظار حتى يصير المرض أمراً لا مفر منه.

وينبغي عليك أن تعرف كيف تنتفع بما خلقه الله عز وجل وحبانا إياه من أطعمة تمنحنا العناصر الغذائية الضرورية للصحة وطول البقاء. وهذا الكتاب يحتوي على المعلومات اللازمة لإرشادك في هذا المجال.

وسوف يمهد لك هذا الكتاب الطريق إلى صحة أفضل، ويظهر لك كيفية تحضير تلك الأطعمة التي صنعها لنا الخالق سبحانه، ويطلعك على أسرار قدراتها الشفائية المذهلة لتستفيد بها في حياتك.





صحتك تبدأ من
جهاز المناعة

إن جهاز المناعة يعد بحق القوة الشافية التي في داخلنا، وهو مفتاح احتفاظنا بالصحة الجيدة مهما حدث لنا من أحداث الحياة، بدءاً من جرح صغير بأحد أصابع اليد وحتى الإصابة بالسرطان لا قدر الله. ومرض الإيدز (متلازمة النقص المناعي المكتسب) هو ما يحدث عندما يفشل الجهاز المناعي. فابذل غاية جهدك لتبني جهازك المناعي وتحافظ عليه!

وكما أن معظم الدول تنفق ملايين الدولارات كل عام لتجعل الجيش في حالة استعداد لأي حرب محتملة، فإن الجسم يحاول كذلك أن يحافظ بصفة مستمرة على جهازه الدفاعي. فجهاز المناعة يحمينا من الغزاة الذين يقتحمون الجسم من بكتيريا وفيروسات وغيرها، وذلك فقط إذا ما كنا نزوده بالمواد اللازمة لتحقيق هذا الهدف. فإذا ما ضعف جهاز المناعة لأي سبب، فإن أولئك الغزاة يتمكنون من قهره وشل مقاومته. وقد ينجم عن ذلك حدوث المرض والوفاة المبكرة.

كيف حالك اليوم؟

هل تشعر بالتعب والإرهاق معظم الوقت؟

هل يلازمك الاكتئاب بصفة مستمرة؟

هل تتعرض لزيارات متكررة من الضيوف الثقلاء الذين يغزون جسمك دون سابق إنذار (البرد والإنفلونزا... إلخ)؟

هل تعاني حالات مزمنة من الالتهاب المفصلي، أو ما هو أسوأ منها؟

إذا ما كانت الإجابة بـ"نعم" عن أي من الأسئلة المذكورة أعلاه، فقد حان الوقت وآن الأوان لكي تقوم ببناء جهازك الدفاعي. وقد قمنا بتأليف هذا الكتاب خصيصاً ليأخذ بيدك، خطوة بعد خطوة، في طريق بناء جهازك المناعي وإصلاحه ودعمه.

ويتكون جهازك المناعي من خلايا الدم البيض، التي تسمى الخلايا الليمفية. وهذه توجد في الدم، وقرب الأمعاء، وفي الغدة الزعترية (الثيموسية) وفي نخاع العظام، والطحال، وفي العقد الليمفية التي تقع في الرقبة والأربية والإبطين. وتأتي جميع الخلايا الليمفية من خلايا أولية متخصصة توجد في نخاع العظام. وبعض الخلايا الليمفية تتحول إلى خلايا T أو خلايا B. وحرف T يرمز لكلمة Thymus أي الغدة الزعترية، بينما حرف B يرمز لكلمة Bursa أي كيس مصلي. وخلايا T (وهي الأكثر أهمية) تغادر نخاع العظام بعد أن تنضج وتذهب متوجهة إلى الغدة الزعترية، وهي الغدة الرئيسية في جهاز المناعة. وفيها تقوم كيميائيات شبيهة بالهرمونات، وتسمى الثيموسينات، ببرمجة خلايا T حتى تتطور بشكل فردي بحيث يختلف قليلاً بعضها عن بعض مع تكوّن مستقبلات متخصصة تتيح لكل خلية T منها أن تتعرف على نوع معين من العدو الغازي للجسم. ويجب أن تكون الخلايا الليمفية في حالة عملية سليمة تماماً حتى يمكنها ممارسة وظائفها، والخلية الليمفية غير السليمة سوف تدمر نفسها في الحال.

وخلايا T الجيدة الباقية تذهب إلى مجرى الدم محملة بخطة عمل تحدد ما هي أنسجة الجسم السليمة وما هو العدو الغازي. ويمكنها أيضاً أن تعرف الفرق بين الميكروب عديم الضرر والميكروب الضار. وخلايا T هذه حيوية لصحتك إلى درجة أن العلم سيقضي سنوات عديدة بحثاً عن أسرارها الشائقة.

أما خلايا B فتبقى في الغدة الثيموسية وتكون فيها ما يسمى "الجينات القافزة" Jumping Genes التي تصنع أجساماً مضادة معينة (وهي جزيئات بروتينية) مهمتها أن تهاجم أنتيجينات محددة (وهي عوامل مسببة للحساسية). وفي داخل خلايا B توجد سبعة أجزاء منفصلة، لكل منها أشكال مختلفة

متعددة، والتي تنتقل وترتبط بطريقة معينة لتحديد أي نوع بالضبط من الأجسام المضادة ستقوم بتصنيعه. وهذه "الجينات القافزة" يمكنها إنتاج عدد فلكي من الجزيئات التي تتلاءم مع الغزاة المعادين للجسم وتقوم بالبحث عنهم لتدميرهم. ومن المهم للجسم أن ينتج هذه الأجسام المضادة المتخصصة المناسبة لكل حالة على حدة حتى يمكنها أن تنجح في مهاجمة السموم والميكروبات الغريبة، وبالتالي تدمير جميع الغزاة والقضاء عليهم. ومع ذلك، فإن الحالة المثلى لهذا الجيش الدفاعي إنما تعتمد كلية على تناول الغذاء السليم.

وقد كُرس هذا الكتاب للفكرة الداعية بأنه يمكنك أكل طعام صحي مفيد وفي نفس الوقت يكون لذيذ الطعم شهياً يشجعك على تناوله فتحصل على جميع فوائده. ومع استخدامك للإرشادات والوصفات الواردة بالكتاب يمكنك تعزيز القوة الشفائية الكامنة في داخلك، وأن تضع برنامجاً يجعلك تشعر بالتحسن وتبدو عليك أمارات الصحة والنضارة والحيوية.

السموم المناعية

يوجد ما يربو على ١٠٠٠٠٠ من المواد الكيميائية، وكثير منها يتم إنتاجه كل عام، ليصب في وعاء بيئتنا التي نعيش فيها في كل يوم، فتخالط الهواء الذي نتنفسه والماء الذي نشربه والتربة التي نقف عليها ونستخدمها، وكذلك الطعام الذي نأكله. وكثير من هذه الكيميائيات تعتبر سموماً مناعية Immuno-Toxins (بمعنى أنها سامة لجهاز المناعة). وفضلاً عن هذا فإن الخبراء يخشون من أن تمثل تلك الملوثات البيئية تهديداً ملحوظاً لبقاء الإنسان على الأرض. يقول د. آل منسون أستاذ علم السموم بالكلية الطبية في فيرجينيا مؤمّناً على هذا الكلام: "إذا لم نقلل حجم هذه السموم البيئية، فمن المرجح أن نواجه مشكلات حقيقية بالفعل". وهذا في رأينا تقدير يقل عما يجب! فالكيميائيات في واقع الأمر هي وراء ما يحدث من أمراض بيئية، ومشكلات تحسسية (أللرجية) وحالات حساسية كيميائية متعددة، وهذا ضمن المشكلات الأخرى. وطبقاً لما يؤكده علماء البيئة الإكلينيكية، فإن كثيراً من الناس الذين يعانون حالات حساسية كيميائية متعددة قد تم تشخيص حالاتهم بصورة خاطئة أو لم تشخص على الإطلاق. وقد أوردت الأكاديمية القومية للعلوم في عام ١٩٨٧ أن ١٥٪ من سكان الولايات المتحدة يعانون حساسية أللرجية للكيميائيات التي يشيع وجودها في المنتجات المنزلية، مثل المنظفات الصناعية والمذيبات العضوية والمبيدات الحشرية والمعادن والمطاط، مما يجعلهم في عرضة متزايدة للمرض.

ويعلم الأطباء الأخطار المحتمل أن تصيب المرضى الذين يعانون نقصاً في المناعة، وكثير منهم قد تم تثبيط مناعتهم بشكل مقصود من قِبَل الأطباء أثناء إجراء عمليات نقل الأعضاء إليهم وذلك منعاً لرفض أجسادهم لتلك الأعضاء المزروعة. وكثيراً ما تحدث حالات عدوى شديدة مهددة لحياة المريض الذي تم تثبيط جهازه المناعي، وهذا برغم الحرص الشديد والمراقبة اللصيقة والسيطرة المباشرة عند استخدام العقاقير المثبطة لجهاز المناعة.

وفوق هذا فإن التهديدات غير المرئية من الإشعاع الوارد من الشمس، والموجات الكهرومغناطيسية الضارة تزيد التلوث الذي يصيب بيئتنا المثقلة أصلاً بالكثير من السموم المناعية. فالخلايا المناعية تعتمد في عملها على وجود مجالات كهربائية دقيقة بصورة طبيعة لكي تتصل فيما بينها. ويخشى الخبراء من أن يؤدي حدوث الموجات الضارة غير المرئية إلى التشويش على تلك المجالات الكهربائية الطبيعية في الجهاز المناعي، مما يؤدي بالتالي إلى فقدان الاتصال فيما بين الخلايا المناعية فيتعرض جهاز المناعة للضعف والوهن، وقد يصاب الجسم نتيجة لذلك بمتلازمة نقص مناعي مزمن!

وتلوث الهواء الناتج أساساً عن الهواء المطرود من المنازل (بأجهزة الشفط/طرد) وعن الأدخنة المنطلقة من المصانع، يعمل بشكل متزايد على تهديد الرئتين وجهاز المناعة بالضرر البالغ. إن كثيراً من ملوثات الهواء يعرف عنها بالتأكيد أنها تدمر الوظائف المناعية في الإنسان. فالدخان المختلط بالضباب يدمر مادة الإلاستين (وهي الشبكة المرنة الداخلة في تكوين النسيج الضام للرئتين) كما يدمر الخلايا المناعية. ولكن أخوف ما يخشاه العلماء من تلوث الهواء هو وجود العوامل المسرطنة.

ورغم كل ما قيل عن تلوث البيئة فلم يتم اتخاذ إجراءات ملموسة لمعالجتها إلا قليلاً، ولا يتوقع في المستقبل القريب فعل الكثير من تلك الإجراءات. لذا كان لزاماً علينا أن نتبع برنامجاً غذائياً من تناول المكملات الغذائية التي تقوي جهاز المناعة لدينا وتحميه لكي نحافظ على صحتنا على الدوام.

إن جزءاً مهماً من هذه الحماية الضرورية يأتي عن طريق شراء الفاكهة والخضراوات العضوية. إذ إن المنتجات التقليدية قد تم إنباتها في مزارع ملوثة بالمبيدات والبتروكيميائيات. ويستخدم في كل عام أكثر من ٢,٦ بليون رطل من المبيدات التي تلوث

المحاصيل الزراعية، وهذا الرقم يتعلق بالولايات المتحدة وحدها (ناهيك عما يحدث في سائر الدول)! إن ما تبقى عن استخدام المئات من الأنواع المختلفة من الكيميائيات قد لوث المنتجات المحلية والمستوردة. وكثير من تلك المبيدات يعرف عنه التسبب في الإصابة بالسرطان، وتدمير الجينات الوراثية، بينما الكثير الآخر منها لم تتم دراسة درجة سلامته قبل استخدامه! وقد قدر الكونجرس الأمريكي في عام ١٩٧٢ أن ما يصل إلى ٩٣٪ من جميع الكيميائيات التي يتم رشها على المحاصيل الزراعية لم يتم اختبار أضرارها المحتملة التي يمكن أن تصيب البشر. وإذا تبين أن بعض الكيميائيات لها خطرها على البشر، فقد يسمح رغم ذلك بالاستمرار في استخدامها ضمن سياسة تسمى "تقدير المخاطرة". فإذا لم تسبب المادة الكيميائية أكثر من حالة واحدة إضافية من السرطان في كل مليون مواطن، فإنها تعتبر رسمياً مخاطرة مقبولة!

اشهر عشرة عقاقير تصرف بتذكرة طبية في الولايات المتحدة

فيما يلي بيان بالعقاقير العشرة الرئيسية التي استخدمت في عام ١٩٩١، طبقاً لعدد التذاكر الطبية التي تم تحريرها (من مجلة Drug Topics، 1991).

١. أموكسيل (مضاد حيوي): ٢٣,٤ مليون.
٢. بريمارين (يعطى للنساء اللاتي يعانين أعراض سن انقطاع الطمث): ٢٢ مليون.
٣. زانتاك (يستعمل في علاج قروح المعدة والمشكلات المتعلقة بها): ١٩,٣ مليون.
٤. لانوكسين (لأمراض القلب): ١٨,٩ مليون.
٥. زانكس (عقار مضاد للقلق): ١٧,٢ مليون.
٦. سينثرويد (لحالات قصور الغدة الدرقية): ١٦ مليون.
٧. سيكلور (مضاد حيوي): ١٦ مليون.
٨. سيلدان (دواء للحساسية): ١٥,٤ مليون.
٩. بروكارديا (للذبحة الصدرية وضغط الدم المرتفع): ١٥,٣ مليون.
١٠. فازو-تك (لعلاج ارتفاع ضغط الدم): ١٤,٩ مليون.

يشير هذا بوضوح إلى مشاكل المجتمع الأمريكي.

تغذية جهاز المناعة

إن نقص نشاط جهاز المناعة يؤدي إلى زيادة قابلية الإصابة بالسرطان والأمراض المعدية التي تتضمن حالات العدوى الفيروسية، مثل متلازمة الإجهاد المزمن، وحتى نزلة البرد تكون أكثر احتمالاً أن تصيب أولئك الذين ضعفت أجهزتهم المناعية بسبب التوتر ونقص العناصر الغذائية الأساسية.

عندما يصاب جسمنا بالعدوى، فإننا نستخدم عناصر غذائية ضرورية مثل فيتامينات "أ"، "ج"، "هـ". ومعادن مثل: الزنك، البوتاسيوم، الكروم، الحديد، النحاس. وما لم يتم تعويض هذه العناصر الغذائية، فإن الجسم تحل به اضطرابات أكثر خطورة. فمثلاً، إن معدل الإصابة بسرطان الثدي يعد اليوم هو الأعلى في التاريخ البشري كله. وقد خرج تقرير رسمي في عام ١٩٨٨ من المعهد القومي للسرطان يؤكد أن معدل الإصابة بسرطان الثدي أصبح يتزايد بمقدار ١٪ سنوياً منذ عام ١٩٧٣، ولا يزال المعدل يتصاعد باستمرار. وهذه الأرقام تنذر بسوء العاقبة. فمن المقدر أن واحدة من كل ثماني سيدات تقريباً سوف تصاب بسرطان الثدي. وإننا نعتقد أن المعدلات المتزايدة للسرطان هي نتيجة لحدوث حالة متفشية كالوباء من نقص التغذية المزمنة التي أدت ولا تزال تؤدي إلى نقص مزمن في المناعة. فالجسم لا يستطيع أن يدافع عن نفسه أو أن يعالج نفسه إذا اعتمد في غذائه على أطعمة متدنية في قيمتها الغذائية.

وقد صدر تقرير من الأكاديمية القومية للعلوم تحت عنوان "النظام الغذائي والتغذية والسرطان"، يقول إن الوقاية من السرطان تحتاج إلى نظام غذائي من الأطعمة المحتوية على البيتا-كاروتين (فيتامين "أ")، وفيتامين "ج"، وفيتامين "هـ"، والسلينيوم. وهذه هي العناصر الغذائية المضادة للأكسدة الأكثر ضرورة لتقليل قابلية الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وأمراض أخرى كثيرة، عن طريق تحسين وظائف الجهاز المناعي.

والسلينيوم مهم أيضاً في منع أمراض القلب، ولكنه شحيح في أغلب مناطق التربة الأمريكية. لذا، فحتى الأطعمة التي تحتوي على هذا المعدن قد لا تكون بها الكميات الكافية التي يحتاجها الجسم في الوقت الحاضر. ونحن ننصح جميع مرضانا بتناول المكملات لتأمين حصولهم على الكميات المطلوبة من السلينيوم، أو تناول الثوم والبصل في طعامهم، وهذا سوف يساعدهم في الحصول على احتياجاتهم من هذا العنصر الضروري.

ومعدن الزنك مهم أيضاً للوظائف المناعية. وتظهر الدراسات الحديثة أن تناول ما يصل إلى ١٠٠ مجم من الزنك يومياً يعزز الوظائف المناعية، ولكن إذا زادت الجرعة عن ١٠٠ مجم فهذا قد يعوق تلك الوظائف.

الأطعمة الغنية بفيتامينات أ، ج، هـ، والسلينيوم

اللوز	كرنب السلطة (الكرنب المشرش)
المشمش	الفلفل الأحمر
الشعير	القرع العسلي
البروكولي	البطاطا الحلوة
الكرنب المسوّق	خضرة (أوراق) اللفت
القنبيط	قرة العين
الجزر	جنين القمح
الكرنب	

اقرأ قسم "خضراوات العائلة الصليبية"، وقسم "الخضراوات الورقية والخضراء" لمساعدتك على أن ترى كم هي رائعة تلك الأطعمة النباتية، ولماذا هي ضرورية في طعامك.

الأطعمة الغنية بالزنك

خميرة البيرة	البيكان
السمك	جميع البذور
البقوليات	ليسيثين الصويا
فول ليما	فول الصويا
عش الغراب	الحبوب الكاملة

توجد فيتامينات "ب" أيضاً في هذه الأطعمة.

هناك مستحضر اسمه سفينجولين -إم إس Sphingolin-MS (من إنتاج شركة Ecological Formulas، رقم الهاتف: ١-٨٠٠-٨٨٨-٤٥٨٥) لعلاج مرض التصلب المتعدد، ويحتوى على خلاصة الحبال الشوكية للبقرة، وهو غني بالأغلفة النخاعية والبروتين الأساسي النخاعي. وتجرى عليه تجارب إكلينيكية في مستشفى بريجهام آند وومن في جامعة هارفارد.

الجلوتاثيون

الجلوتاثيون Glutathione هو ببتيد ثلاثي مكون من ثلاثة أحماض أمينية هي حمض الجلوتاميك والسيستيين والجلايسين، ويتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ويمكن تصنيعه في جميع خلايا الجسم، إلا أن الكبد يبدو أنه المصدر الرئيسي للجلوتاثيون في الجسم.

وقد توصلت مجموعة بحثية إلى أن اللحوم الطازجة هي أغنى مصادر الجلوتاثيون، بينما تعد منتجات الألبان وأطعمة الحبوب النشوية من المصادر الفقيرة، إلا أن بعض الخضراوات مثل الهليون (الأسباراجس) والقرع العسلي والبطاطس تعد غنية بالجلوتاثيون. وعملية تعليب الأطعمة تقلل محتواها من الجلوتاثيون بدرجة كبيرة. ويمكن أن يتناول النباتيون مادة الجلوتاثيون على شكل أقراص (أي مكملات). والجلوتاثيون بلا شك هو مضاد للأكسدة عظيم الفائدة.

مغذيات جهاز المناعة

فيما يلي بعض الأعشاب التي ثبت بالتجربة أنها فعالة في دعم وظائف جهاز المناعة.

الأستراجالوس

تورد التقارير البحثية عن هذا العشب أنه مقو يعمل على حماية المناعة، فهو يعزز الاستجابة المناعية في الفئران كما أورد الباحثون كيه.إس.زاهو، سي.مانشيني، جيه.دوريا في مجلة Immunopharmacology, 20:225-234, 1990. كما أجريت أبحاث حديثة في مستشفى دكتور أندرسون ومعهد الأورام في هيوستن/تكساس نتج عنها تركيز الاهتمام على الفاعلية القوية للمناعة التي يتمتع بها نبات الأستراجالوس Astragalus.

إكيناسيا (الردبكية البنفسجية)

هذا العشب قد يكون واحداً من أقوى المواد العشبية التي أجريت عليها الأبحاث الجيدة والتي تدعم جهاز المناعة. وهذا العشب المر في طعمه ينمو فقط في أمريكا الشمالية ويستخدم في علاج نزلات البرد والإنفلونزا وحالات العدوى... إلخ. ويتمتع الإكيناسيا Echinacea بخصائص المضاد الحيوي، ومضاد الفيروسات، ومضاد الالتهابات. ويقال إن المركبات الفعالة في الإكيناسيا تزيد

قدرة خلايا الدم البيض على محاصرة الغزاة من البكتيريا والفيروسات وتدميرهم.

الحوذان المر (جولدنسيل)

هذا النبات الصغير الذي يفضل الأماكن الظليلة هو عشب مر الطعم، وقد أوردت التقارير البحثية أنه يقوي جهاز المناعة من خلال خصائصه كمضاد حيوي ومضاد للبكتيريا. وقد استخدمت القلويدات التي توجد في الحوذان المر Golden Seal (خاصة البربرين والهيدراستين) لمكافحة تشكيلة واسعة من العوامل المعدية. ويعتبر جيداً في علاج الإنفلونزا ونزلات البرد والالتهابات، ويقال إنه يساعد على تعزيز وظائف وقدرات القلب والتنفس، وينظف الأغشية المخاطية ويقاوم العدوى. وهذا العشب يعمل جنباً إلى جنب مع أعشاب الإكيناسيا والهدال وجذر عرق السوس في دعم الغدة الزعترية ومساعدتها على أداء دورها في الجهاز المناعي.

السليمارين

السليمارين Silymarin هو المادة الفعالة في عشب الكُعَيب أو الحرشف البري Milk Thistle. والسليمارين يعمل على تثبيط التفاعلات التحسسية والالتهابية وهو مزيل فعال وقوي لسموم الكبد ويستخدم في علاج الالتهاب الكبدي وتليف الكبد. ولا شك أن أداء الكبد لوظائفه بصورة سليمة هو عامل حاسم لسلامة جهاز المناعة.

السوما (الجنسنج البرازيلي)

عشب السوما Suma أو الجنسنج البرازيلي يعتقد أنه يساعد على تنشيط جهاز المناعة بفضل احتوائه على عنصر الجرمانيوم. وقد أجريت دراسات عديدة أظهرت الآثار المفيدة للسوما والجرمانيوم في علاج السرطان.

المشكلات التي تصاحب ضعف جهاز المناعة

- الاضطرابات التنفسية
- تكرار نزلات البرد والإنفلونزا وحالات العدوى
- أكال (حكة) العينين وتدمعهما
- متلازمة الأمعاء المتهيجة
- كثرة التبول، تقلصات المثانة
- الإسهال و/أو الإمساك
- تفاعلات تجاه الأبخرة الكيميائية والدخان والعطور والملابس ومستلزمات التنظيف
- حالات الحساسية للطعام
- تقرحات الفم
- آلام العضلات
- فقدان الذاكرة
- حالات العدوى بالفطريات الخميرية
- الغازات والانتفاخ بعد الوجبات
- مرض كرون
- سرعة الغضب والقلق ونوبات الذعر
- احتجاز السوائل
- الأرق
- آلام المفاصل
- الاكتئاب
- الإرهاق
- التهاب القولون
- الالتهاب المفصلي

إن أقوى سلاح تمتلكه ضد المرض هو جهازك المناعي.

قواعد الشباب الدائم

عليك باتباع القواعد التالية للصحة والعافية لكي تجعل جهازك المناعي يؤدي وظائفه بصورة سليمة ويعمل لصالحك لمنع الأمراض ويضيف المزيد من السنوات إلى حياتك، والمزيد من الحيوية إلى سنوات حياتك.

والصحة الغذائية هي الأساس للحصول على حياة أكثر صحة وسعادة وأكثر شباباً، ولمقاومة المرض وقهره بصورة فعلية. فهل تهتم حقاً بنفسك بدرجة تكفي لأن تحصل على الصحة المثلى؟ إذن، ليكن الشباب الدائم هو اختيارك.

١) يجب أن تسعى لأن يكون غذاؤك صحياً طول حياتك.

٢) يبدأ الهضم من الفم، لهذا فامضغ طعامك جيداً.

٣) تجنب المشروبات المثلجة وشديدة السخونة، ولا تشرب مشروبات مع الوجبات.

٤) لا تأكل أطعمة ثقيلة بمجرد استيقاظك من النوم أو قبيل خلودك إلى الفراش.

٥) لا تأكل حتى تجوع، وإذا أكلت فلا تشبع (أي لا تصل إلى حد الشبع والامتلاء).

٦) استرح في اليوم السابع من كل أسبوع (يوم الأجازة الأسبوعية).

٧) لا تتناول الدهون المشبعة (انظر "حقائق عن الدهون والأسماك").

٨) تناول فقط الأطعمة الطبيعية الكاملة كما أرادها الله أن تكون.

٩) تجنب الأطعمة المصنعة بدرجة عالية والتي ترهق أعضاء الجسم.

١٠) تجنب الأطعمة التي سبق طهيها أو تجهيزها والتي تقضي على الإنزيمات والعناصر الغذائية.

١١) تناول ٥٠٪ من طعامك على شكل أطعمة نيئة (حيوية) غنية بالألياف النباتية.

١٢) اجعل طهي أطعمتك بالبخار أو بالشي أو الخبز، واجعل طهي الخضراوات ناقصاً.

١٣) احذف من طعامك أربعة أشياء بيضاء اللون هي: الملح، والسكر، والدقيق، والأرز، وشيئاً واحداً أسود هو: الفلفل.

١٤) نظف أجهزة جسمك بانتظام عن طريق الصيام مع تناول العصائر النقية الطازجة.

١٥) استهلك الأطعمة الخالية من المبيدات الحشرية والكيميائيات السامة.

١٦) تجنب الأطعمة المحتوية على المواد الحافظة والمضافات الصناعية.

١٧) تجنب الكحول والمخدرات والسجائر والكافيين والتوتر.

١٨) تناول مكملات الفيتامينات والمعادن المتعددة يومياً.

١٩) اشرب ٦-٨ أكواب من المياه المعدنية النقية أو الماء المقطر.

٢٠) تمتع بالهواء المنعش وأشعة الشمس يومياً.

٢١) مارس الرياضة والتمارين الرياضية يومياً متضمنة المشي وتمارين المد.

٢٢) احتفظ بنشاطك الذهني والبدني باستمرار.

٢٣) لتكن طبيعتك العقلية إيجابية بصفة مستمرة.

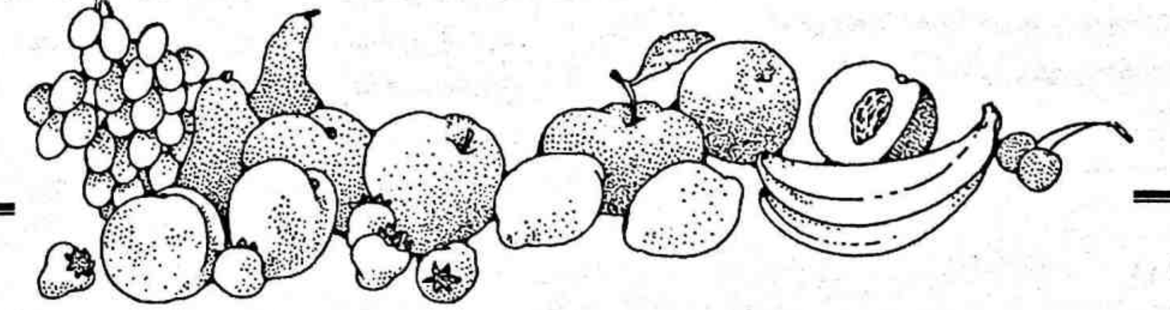
٢٤) عليك بالصلاة، وحمد الله وشكره مهما كانت الأحوال.

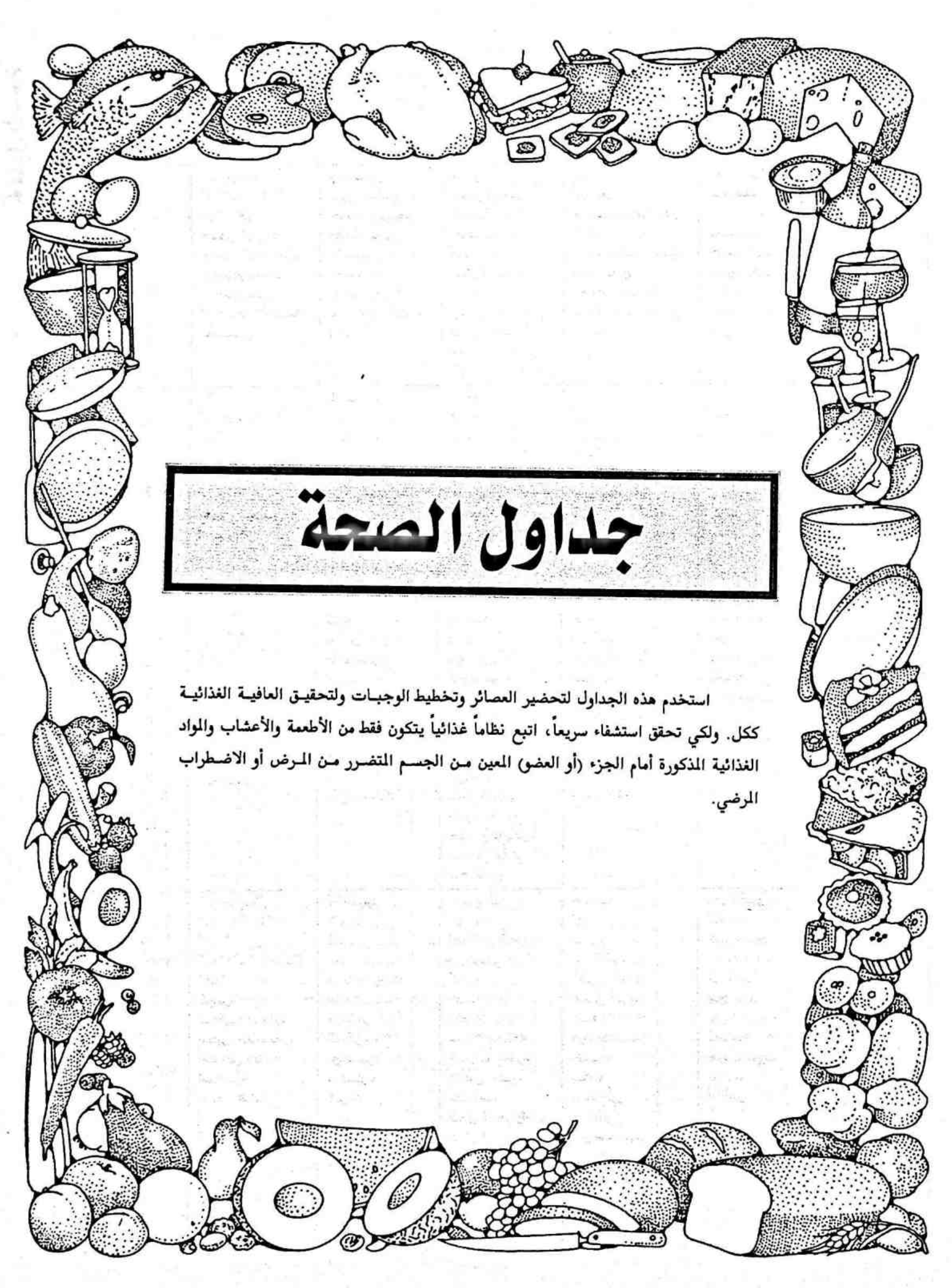
٢٥) كن ممتناً دائماً للخالق الذي سواك وأحسن إليك أينما كنت.

٢٦) لا تتوقع الأمور المستحيلة، ولكن حدد لنفسك أهدافاً واقعية وحاول تحقيقها.

٢٧) أكرم جارك، وأحب لأخيك ما تحب لنفسك.

٢٨) كن مؤمناً بالله سبحانه وتعالى وتوكل عليه.





جداول الصحة

استخدم هذه الجداول لتحضير العصائر وتخطيط الوجبات ولتحقيق العافية الغذائية ككل. ولكي تحقق استشفاء سريعاً، اتبع نظاماً غذائياً يتكون فقط من الأطعمة والأعشاب والمواد الغذائية المذكورة أمام الجزء (أو العضو) المعين من الجسم المتضرر من المرض أو الاضطراب المرضي.

الصحة الغذائية لأجزاء محددة في الجسم

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الغدتان الكظريتان	"ب-مركب" "ب٢"، "ب١٢" "ج"، "هـ" حمض الفوليك حمض البانتوثنيك بيوفلافونويدات إل-تيروسين الأحماض الدهنية الأساسية	كالسيوم كلور، نحاس حديد، صوديوم ماغنسيوم مانجنيز فوسفور بوتاسيوم سليكون، كبريت زنك	هليون جميع الخضر الورقية بقوليات فول ليما عش الغراب، بامية زيت زيتون، بصل فلفل أحمر خضراوات البحر فول الصويا، براعم	لوز أرز بني حبوب نشوية، بذر كتان دُخن، عسل أسود بذور القرع الحبوب الكاملة نخالة/جنين القمح أرز بري	عنبية زرقاء جوز هند تين كشمش جريب فروت ليمون برتقال قراصيا فراولة	أستراجالوس زيت زهرة الربيع زنجبيل، جنسنج عرعر جذر عرق السوس لوبليا الكُعَيب، مقدونس هلام ملكي
المثانة البولية	"أ" "ب-مركب" "ج" "د" "هـ" حمض البانتوثنيك أحماض دهنية أساسية	كالسيوم كلور حديد ماغنسيوم مانجنيز بوتاسيوم سليكون زنك	بروكولي قنبيط كرنب فاصوليا خضراء خس مقدونس قشر بطاطس فلفل أحمر وأخضر سبانخ	لوز أرز بني بذر كتان عسل أسود شوفان فول الصويا بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح	كريز أسيرولا تفاح عنبية زرقاء كانتالوب كرانبيري (توت بري) جريب فروت ليمون فراولة بطيخ	ورق بوكو حريرة الذرة زهور بيلسان ذيل الخيل ثمر العرعر القراص قش الشوفان مقدونس عنب الدب
العظام	"ب-مركب" "ب١٢" "ج"، "د"، "هـ" كولين حمض الفوليك حمض البانتوثنيك *كبريتات* *جلوكوزامين* *كوندرويتين*	بورون، كالسيوم كروم نحاس، فلور ماغنسيوم مانجنيز موليبدينوم فوسفور بوتاسيوم سلينيوم، سليكون كبريت، زنك	جميع الخضر الورقية هليون بروكولي كرنب مسوّق كرنب قنبيط كرنب سلطة، خس فول ليما عش الغراب بصل، بسلة خضراوات بحرية خضرة اللفت قرة العين	لوز بندق بذر كتان عسل أسود شوفان أرز بذر سمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس قمح جنين القمح	تفاح كريز أسيرولا موز عنبية زرقاء كانتالوب تين، كيوي كشمش جريب فروت ليمون، برتقال خوخ، قراصيا عنب أحمر فراولة	فصفصة بونسيت جذر طرخشقون ثوم ذيل الخيل قراص مقدونس جذر عنب الثعلب ثمر الورد البري
المخ/الأعصاب	"ب-مركب" "ب١"، "ب٢"، "ب٦" "ب١٢"، "ج"، "د"، "هـ" كولين كو-كيو١٠، داي ميثيل جلايسين أحماض دهنية أساسية حمض فوليك إيتوسيتول إل-جلوتامين ليسيتين نياسين حمض البانتوثنيك	كالسيوم كروم فلور يود ماغنسيوم مانجنيز فوسفور البيكولينات بوتاسيوم سليكون كبريت زنك	جميع الخضر الورقية أفوكادو، فاصوليا بروكولي كرنب قنبيط حمص، ذرة بسلة مجففة فاصوليا خضراء عدس، خس بطاطس فلفل أحمر وأخضر عش الغراب (ريشي) فول الصويا السبانخ البراعم (النابتات) الطماطم، اليام	فصفصة لوز شعير بذر كتان دُخن عسل أسود، شوفان فول سوداني بقشره بيكان نخالة أرز جاودار بذر سمسم بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح الحبوب الكاملة أرز بري	ثمر العليق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء كانتالوب جوز هند تين كشمش جريب فروت برتقال أناناس قراصيا فراولة	فصفصة فلفل حريف (شطة) جنكة بيلوبا جنسنج جوتوكولا رماد عشب البحر (كيلب) لوبليا قش الشوفان مقدونس الونكة الدرقة عصبة القلب جذر الناردين

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الشعب الهوائية	بيتا-كاروتين "ب-مركب" "ب١"، "ب٢"، "ب٦" "ب١٢"، "ج"، "هـ" كولين كو-كيو١٠ أحماض دهنية أساسية حمض فوليك إينوسيتول نياسين	كالسيوم نحاس فلور مانجنيز بوتاسيوم سليكون حديد سلينيوم	جميع الخضر الورقية هليون أفوكادو بروكولي كرنب قنبيط ذرة، بسلة جافة فاصوليا خضراء خضراوات خضر عدس عش الغراب بصل، بطاطس فلفل أحمر وأخضر روتاباجا براعم، طماطم	فصفصة لوز شعير دُخن عسل أسود، شوفان فول سوداني بقشره بيكان نخالة أرز بذر سمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح الحبوب الكاملة أرز بري	تفاح ثمر العلبق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء كرانبيري (توت بري) كشمش جريب فروت خوخ قراصيا فراولة	أستراجالوس فجل أسود فلفل حريف يوكاليبتوس حلبة ثوم زنجبيل لوبليا آذان الدب المر مقدونس نعناع عشب الحلاقة الألفية (ذات الألف ورقة)
الأذنان	"أ" "ب-مركب" "ب١" "ب٢" "ب٦" "ج"، "د"، "هـ" نياسين كو-كيو١٠ أحماض دهنية أساسية	كالسيوم مانجنيز (لمنع الطنين) فوسفور بوتاسيوم	كرنب، جزر بسلة جافة عش الغراب خضر (طرخشقون، كرنب، خردل، سبانخ) بطاطا حلوة طماطم	لوز، كريز مشمش مجفف دُخن، شوفان فول سوداني بقشره بيكان، نخالة أرز بذر سمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس قمح نخالة/جنين القمح حبوب كاملة أرز بري	مشمش عنبية زرقاء كرانبيري بلح تين كشمش خوخ قراصيا	زيت الثوم جنكة بيلوبا الزوفا آذان الدب مقدونس الحماض الأصفر
العينان	"أ" (بيتا-كاروتين) "ب-مركب" "ب١"، "ب٢"، "ب٦" "ج" ومعه بيوفلافونويدات "د"، "هـ"، كولين إينوسيتول إل-جلوتاثيون (لمنع الكتاراكت) إل-تورين، نياسين حمض البانتوثنيك	كالسيوم نحاس ماغنسيوم مانجنيز بوتاسيوم سلينيوم سليكون صوديوم كبريت زنك	جميع الخضر الورقية داكنة اللون فاصوليا، بروكولي جزر، قنبيط حمص، خس بصل، كوسة فلفل أحمر وأخضر سبانخ، قرع عسلي بطاطا حلوة طماطم	لوز بذر كتان شوفان بذر قرع عسلي جاودار بذرة زهرة الشمس نخالة/جنين القمح حبوب كاملة	مشمش عنبية زرقاء كانتالوب كرانبيري بلح تين خوخ قراصيا فراولة	فصفصة، بيلبيري (للرؤية الليلية) بابونج زهرة البلسان عشبة الرمد، ثوم جنكة بيلوبا (للدورة الدموية) جولدنسيل ذيل الخيل القراص، قش الشوفان الألفية
الأعضاء التناسلية الأنثوية	"ب-مركب" "ب٢" "ب٦" "ج" "د" "هـ" "ف" (أحماض دهنية أساسية) ليسيثين	كالسيوم كلور نحاس يود حديد فوسفور بوتاسيوم سليكون صوديوم زنك	هليون كرنب، كرفس خيار جذر زنجبيل (يزيد تدفق الدم إلى منطقة الحوض) خضراوات خضر عش الغراب فلفل أحمر خضراوات بحرية سبانخ، قرة العين	فصفصة بذر كتان عسل أسود مكسرات شوفان بذر قرع عسلي بذر زهرة الشمس قمح جنين القمح	كريز أسيرولا تفاح كانتالوب تين جريب فروت برتقال فراولة	جذر الثعبان الأسود داميانا حشيشة الملاك ذيل الخيل، عشب البحر جذر عرق السوس القراص زيت زهرة الربيع راسبيري فشاغ بلميط منشاري عنب الدب لحاء البلوط الأبيض

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الحوصلة الصفراوية	"أ" "ب-مركب" "ج" "هـ" إل-جلوتاثيون إل-سستيين إل-تورين (يمنع حصى المرارة)	كالسيوم كلور يود حديد ماغنسيوم بوتاسيوم صوديوم كبريت	بروكولي قنبيط جزر خس فجل فلفل أحمر وأخضر سبانخ بطاطا حلوة طماطم	بذر كتان شوفان زيت زيتون بذر زهرة الشمس قمح جنين القمح	تفاح ثمر العليق الأسود ليمون كمثرى أناناس	برباريس أرقطيون طرخشقون حلبة جذر جنطيانا جولدنسيل عشب البحر البيروح لحاء البلوط الأبيض
اللثة/الأسنان	"أ" "ب-مركب" "ب٢" "ب٦" بيوفلافونويدات "ج" أحماض دهنية أساسية إل-جلوتاثيون نياسين	كالسيوم فلور حديد ماغنسيوم فوسفور بوتاسيوم سليكون صوديوم كبريت زنك	بوك تشوي بروكولي كرنب قنبيط جزر، كرنب السلطة خس عش الغراب فلفل أحمر وأخضر سبانخ حشيشة القمح	لوز أرز بني زيت بذر كتان دُخن بذر سمسم نخالة/جنين القمح	مشمش تفاح موز كرانبيري تين كشمش باباظ (بابايا) قراصيا	ثوم زنجبيل جولدنسيل* (بالفم وموضعياً) لوبليا، المر قش الشوفان شاي المريمية الدرقة زيت شجرة الشاي* (موضعياً) جذر الناردين
الشعر/فروة الرأس	"أ" "ب-مركب" "ب٢" بيوتين "ج" كولين "هـ" حمض فوليك نياسين حمض بارا أمينو البنزويك حمض البانتوتنيك إل-سيستبين	نحاس يود حديد سليكون كبريت زنك (داي ميثيل جلايسين، و كو-كيو١٠ لتنشيط الدورة الدموية)	هليون فاصوليا عدس بروكولي جزر قنبيط خضرة طرخشقون خس قرة العين فلفل أحمر وأخضر خضراوات بحرية سبانخ بطاطا حلوة طماطم	فصفصة لوز أرز بني بذر كتان دُخن عش الغراب مكسرات شوفان دقيق الجاودار بذر سمسم منتجات الصويا بذر زهرة الشمس قمح جنين القمح	تفاح موز كرانبيري بلح جريب فروت عنب كشمش برتقال قراصيا زبيب	فصفصة فلفل شطة طرخشقون جنكة بيلوبا* ذيل الخيل* عشب البحر القراص* قش الشوفان زيت زهرة الربيع المريمية
القلب	"أ" (بيتا-كاروتين) "ب-مركب" "ب١" "ب١٢" "ج"، "هـ"* كو-كيو١٠* بيوفلافونويدات كولين حمض فوليك نياسين* إل-كارنيتين* أحماض دهنية أساسية*	كالسيوم كروم-GTF* نحاس داي ميثيل جلايسين جرمانيوم يود مانجنيز* ماغنسيوم* نيتروجين فوسفور بوتاسيوم* سليكون زنك	خرشوف أفوكادو هليون بروكولي كرنب، جزر قنبيط باذنجان، كرنب سلطة عشب البحر، خس بصل، جزر أبيض بسلة، بطاطس (القشر/الحساء) سبانخ بطاطا حلوة اليام، طماطم قرة العين قرع عسلي	لوز شعير أرز بني حنطة سوداء بذر كتان، دُخن عسل أسود، شوفان نخالة الشوفان زيت زيتون بذر عشبة البراغيث نخالة الأرز، جاودار بذر سمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس جنين القمح	تفاح مشمش موز كريز أسود عنبية زرقاء بلح تين كيوي باباظ خوخ عنب أحمر (يخفض الكولستيرول)	ثوم* جذر الثعبان الأسود فلفل شطة* جنكة بيلوبا جوتوكولا ثمر الزعرور البري ذيل الخيل زهور الزيزفون شييتاك، الألفية تجنب: الجنسنج بذرة الكولا ماهوانج (الإفدرا) جوارانا الشاي الأخضر

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الأمعاء	بيوفلافونويدات "ب-مركب" "ب١" "ب٢" "ب٦" "ب١٢" "ج" "د" "هـ"، "ف"، "ك" كولين إينوسيتول إل-سيستبين إل-جلوتاثيون نياسين حمض بارا أمينو البنزويك حمض البانتوثنيك	كالسيوم كلور حديد ماغنسيوم فوسفور بوتاسيوم صوديوم كبريت	فاصوليا، بنجر كرنب جزر كرفس بنجر سويسري خيار طرخشقون أبو ركبة خضراوات ورقية عدس، خس بامية، زيتون بصل مقدونس جزر أبيض، بسلة سبانخ طماطم لفت (شلجم)	لوز أرز بني بذر كتان دُخن نخالة الشوفان أرز نخالة الأرز فول الصويا جنين القمح	كانتالوب تين كشمش جريب فروت باباظ خوخ أناناس قراصيا فراولة	فصفصة صبار بابونج شمر حلبة ثوم جولدنسيل جذر عرق السوس بوداركو بذر عشبة البراغيث
المفاصل	"ب-مركب"، "ب٢" "ب٦"، "ب١٢" "ج"، "د"، "هـ"، "ف" بيوفلافونويدات حمض فوليك، نياسين حمض البانتوثنيك إل-سيستيين (حمض أميني) كبريتات جلوكوزامين كوندرويتين	كالسيوم فلور يود حديد ماغنسيوم فوسفور بوتاسيوم سليكون صوديوم كبريت زنك	فاصوليا، بنجر كرنب، جزر كرفس، كرنب كولارد خيار طرخشقون عدس، خس زيتون، بامية بصل، جزر أبيض بسلة، سبانخ خضراوات بحرية لفت	فصفصة لوز بذر كتان عدس شوفان بذر قرع عسلي أرز نخالة الأرز فول الصويا قمح نخالة/جنين القمح	موز عنبية زرقاء جوز هند تين كشمش جريب فروت ليمون خوخ قراصيا فراولة بطيخ	فصفصة كابسيسين (من الشطة) ثوم ذيل الخيل عشب البحر القراص زيت زهرة الربيع اليوكا
الكليتان	بيتا-كاروتين "أ"، "ب-مركب" "ب٢"، "ب٦"، "ج"، "هـ" كولين (إذا كانت لديك حصى بالكلى، فتجنب الحمض الأميني إل-سيستين، وقلل الكالسيوم)	كالسيوم كلور كروميوم-GTF نحاس حديد مانجنيز ماغنسيوم بوتاسيوم زنك	فاصوليا، بنجر كرنب، جزر كرفس، خيار طرخشقون، كرنب سلطة عدس، خس زيتون، بصل مقدونس، جزر أبيض بسلة عش الغراب (شييتاك) سبانخ، لفت	فصفصة لوز أرز بني شوفان بذر قرع عسلي نخالة الأرز فول الصويا قمح نخالة/جنين القمح	موز عنبية زرقاء جوز هند كرانبيري، تين كشمش جريب فروت ليمون خوخ، قراصيا فراولة بطيخ	أرقطيون، حريرة ذرة جذر طرخشقون جنكة بيلوبا ثمر العرعر ورق وجذر المقدونس الدردار الزلق شاي الشييتاك عنب الدب لحاء البلوط الأبيض
الكبد	"أ"، "ب-مركب" "ب١٢" "ج"، "د"، "هـ"، "ك" كولين كو-كيو١٠ أحماض أمينية أساسية ليسيثين إل-ميثيونين إل-سيستيين إل-جلوتاثيون إل-كارنيتين نياسين بوتاسيوم	كلور نحاس يود حديد ماغنسيوم بوتاسيوم صوديوم كبريت	جميع الخضراوات الورقية الخضر* ورق الخرشوف* هليون*، بنجر* كرنب مسوق كرنب، جزر كرفس، خيار طرخشقون، هندباء فاصوليا خضراء بامية، بصل قشر بطاطس عش الغراب (ريشي) فجل*، سبانخ بقوليات قرنية لفت، قرة العين	لوز شعير أرز بني جنين الذرة عدس شوفان نخالة الشوفان فول سوداني أرز فول الصويا بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح	تفاح ثمر العليق الأسود كريز أسود تين كشمش جريب فروت عنب برتقال باباظ خوخ قراصيا فراولة	أستراجالوس برباريس فجل أسود* جذر أرقطيون* القشرة المقدسة (الكسكارة) طرخشقون* إكيناسيا حلبة ثوم* الكعيب* (سيليمارين) سوما* نفل بنفسجي* شيزاندرا* الزعتر، الحماض الأصفر

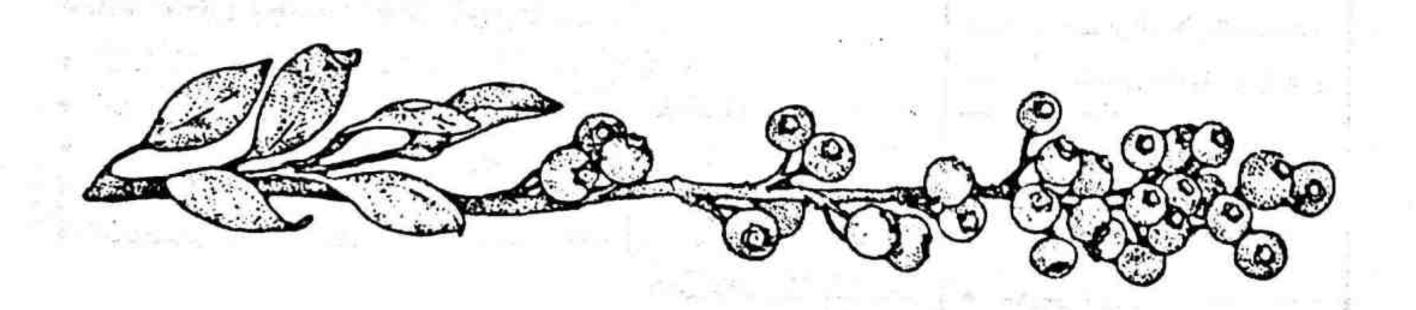
الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الرئتان/ الشعيبات الهوائية المتفرعة	"أ" (بيتا-كاروتين) بيوفلافونويدات "ب-مركب" "ب١"، "ب٢" "ب٦"، "ب١٢" "ج"، "د"، "هـ" كولين أحماض دهنية أساسية حمض فوليك إينوسيتول نياسين كو-كيو١٠ حمض البانتوثنيك إل-ميثيونين	كالسيوم نحاس فلور جرمانيوم حديد ماغنسيوم مانجنيز بوتاسيوم سليكون سلينيوم	جميع الخضراوات الورقية هليون، بنجر كرنب جزر، كرفس خيار طرخشقون، هندباء فجل حار، كرنب سلطة بامية، بصل قشر بطاطس سبانخ بقوليات قرنية طماطم لفت قرة العين	لوز شعير أرز بني جنين الذرة بذر كتان عدس دُخن عسل أسود شوفان، فول سوداني بذر سمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس جنين القمح حبوب نشوية كاملة	مشمش موز ثمر العليق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء كانتالوب جوز هند كرانبيري، تين جريب فروت جوافة كشمش برتقال باباظ خوخ قراصيا فراولة	حشيشة السعال يوكاليبتوس* حلبة* ثوم* جذر عرق السوس حشيشة الرئة* الخطمي آذان الدب المر القراص* عش الغراب (ريشي) ثمر الورد البري المريمية الدردار الزلق*
الأوعية الليمفية	"أ" (بيتا-كاروتين) "ب-مركب" "ج"، "هـ" بيوفلافونديدات كو-كيو١٠ أحماض دهنية أساسية	كلور نحاس بوتاسيوم صوديوم سلينيوم زنك	هليون، بنجر كرنب، جزر كرفس، خيار طرخشقون زيتون مجفف فجل حار كرنب أبو ركبة، بامية بصل، قشر بطاطس، بقوليات قرنية لفت	لوز أرز بني بذر كتان شوفان دقيق الشوفان بذر قرع عسلي بذر زهرة الشمس قمح جنين القمح	موز تين أسود عنبية زرقاء تين كشمش خوخ قراصيا فراولة بطيخ	فجل أسود جذر أرقطيون طرخشقون إكيناسيا ثوم الكُعَيب (حرشف بري) جذر عنب الثعلب نفل بنفسجي شيزاندرا
الأعضاء التناسلية الذكرية	"ب-مركب" "ج"، "د"، "هـ" كو-كيو١٠ أحماض دهنية أساسية	كالسيوم يود حديد فوسفور بوتاسيوم سليكون زنك	هليون، بنجر كرنب قنبيط فلفل أخضر وأحمر، خس بامية، بصل، جزر أبيض، فجل سبانخ، طماطم	لوز شعير أرز بني دُخن شوفان، دقيق الشوفان بذر قرع عسلي قمح نخالة/جنين القمح	مشمش تين أسود كرانبيري بلح كشمش قراصيا فراولة	فلفل حار عشب الطير كلوروفيل جنكة بيلوبا جنسنج عشب البحر راسبيري بلميط منشاري
الغدد الثديية/ الثديان	"أ" "ب-مركب" "ج"، "د"، "هـ" أحماض دهنية أساسية	كالسيوم كلور، يود ماغنسيوم بوتاسيوم سليكون صوديوم، زنك	هليون بنجر، بروكولي كرنب، كرفس خضر ورقية خس، بامية بصل، جزر أبيض فجل، سبانخ طماطم	قصفصة، لوز شعير، أرز بني شوفان، دقيق الشوفان دُخن، فول الصويا (منتجات الصويا) بذر زهرة الشمس قمح نخالة/جنين القمح	مشمش تين أسود كرانبيري بلح كشمش قراصيا فراولة	جوز أسود حشيشة الملاك جنكة بيلوبا جولدنسيل ذيل الخيل، عشب البحر خطمي بلميط منشاري
العضلات	"ب-مركب" "ب٦"، "ب١٢" "ج"، "د"، "هـ"، بيوتين كولين كو-كيو١٠ أحماض دهنية أساسية إينوسيتول، ليسيثين حمض البانتوثنيك بروتين	كالسيوم كلور بيكولينات الكروم نحاس أحماض أمينية حرة (مفردة) حديد، ماغنسيوم بوتاسيوم سليكون، زنك	صفصفة جميع الخضر الورقية هليون، فاصوليا بنجر، كرنب خس، عدس بصل، جزر أبيض فجل عش الغراب (ريشي) سبانخ، طماطم	لوز، شعير أرز بني بذر كتان، دُخن عش الغراب شوفان/دقيق الشوفان بذر السمسم فول الصويا بذر زهرة الشمس قمح نخالة/جنين القمح	مشمش تين أسود كرانبيري بلح كشمش قراصيا فراولة	ذيل الخيل ثمر العرعر الجنسنج الكوري اليام المكسيكي القراص، حصى البان، فشاغ عصبة القلب حشيشة الشفاء جذر الناردين -ضع الهماميليس مباشرة على العضلات التي تؤلمك

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الأظافر	"أ" "ب-مركب" "ب٢"، "ب١٢" "ج"، "د" حمض فوليك حمض هيدروكلوريك بروتين	كالسيوم كلور حديد ماغنسيوم سليكون زنك	هليون بنجر بوك تشوي كرنب خس بصل جزر أبيض فجل خضراوات بحرية سبانخ فول الصويا طماطم	لوز شعير أرز بني بذر كتان شوفان بذر سمسم بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح	كريز جوز هند كرانبيري بلح، تين كشمش برقوق قراصيا فراولة	فصفصة يوكاليبتوس ذيل الخيل عشب البحر آذان الدب القراص نعناع
البنكرياس	"أ" (بيتا-كاروتين) "ب-مركب" "ب١" "ب١٢" "ج" "هـ" إل-جلوتاثيون	كلور كروميوم-GTF نحاس حديد ماغنسيوم بوتاسيوم سليكون صوديوم زنك	هليون بنجر بوك تشوي كرنب جذر الكرفس فاصوليا خضراء كرنب السلطة أبو ركبة بامية بصل جزر أبيض بسلة فجل سبانخ خضراوات بحرية طماطم لفت (شلجم) قرة العين	لوز شعير زيت بذر كتان شوفان دقيق الشوفان بذر قرع عسلي بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح	مشمش موز تين أسود كرانبيري بلح كشمش باباظ أناناس قراصيا فراولة	فصفصة طرخشون جنسنج عصا الذهب جولدنسيل ذيل الخيل هاكلبيري ثمر العرعر القراص نفل بنفسجي
الغدة النخامية والغدة الصنوبرية	"أ" "ج" "ب-مركب" "هـ" إل-جلوتاثيون إل-ميثيونين (أحماض أمينية كبريتية)	نحاس يود مانجنيز فوسفور سليكون كبريت زنك	هليون بنجر، كرنب جزر بقوليات خس بصل جزر أبيض فجل خضراوات بحرية فول الصويا براعم (نباتات صغيرة ناشئة) سبانخ طماطم قرة العين	شعير بذر الكتان نخالة الشوفان الدُّخْن (الذرة العويجة) بذر قرع عسلي جوز نخالة/جنين القمح حبوب نشوية كاملة	تفاح مشمش ثمر العليق الأسود جوز هند كرانبيري بلح تين كشمش جريب فروت أناناس قراصيا فراولة	فصفصة فلفل حريف ثوم جنسنج جولدنسيل عشب البحر جذر عرق السوس قراص مريمية اسبيرولينا
غدة البروستاتا	"ب-مركب" "ب٦" "ب١٢" "ج" "د" "هـ" أحماض دهنية أساسية إل-سيستيين (من الأحماض الأمينية)	كالسيوم نحاس حديد ماغنسيوم بوتاسيوم سلينيوم سليكون كبريت زنك	هليون بنجر كرنب خس بصل جزر أبيض فجل سبانخ طماطم	شعير بذر كتان شوفان بذر قرع عسلي بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح حبوب نشوية كاملة	موز جوز هند كرانبيري بلح تين كشمش كيوي قراصيا فراولة	فصفصة بوكو حبوب لقاح النحل جذر أرقطيون جولدنسيل ثمر عرعر قراص ثمر البلميط المنشاري

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الجلد	"أ" "ب-مركب" "ب١" "ب٢" "ب٦" "ب١٢" بيوفلافونويدات "ج" "د" "هـ" "ك" حمض بارا أمينو البنزويك حمض البانتوثنيك	كالسيوم نحاس ماغنسيوم مانجنيز بوتاسيوم سلينيوم سليكا (سليكون) صوديوم كبريت زنك	جميع الخضر الورقية أفوكادو بنجر بروكولي جزر كرفس خيار، كرنب السلطة لوبيا، عدس القرع العسلي الأعشاب البحرية السبانخ، القرع الشتوي البطاطا الحلوة	أرز بني زيت بذر الخضر الورقية دُخن نخالة الشوفان بذر القرع العسلي نخالة الأرز فول الصويا جنين القمح	تفاح مشمش موز العنبية الزرقاء كانتالوب كريز، تين ليمون، باباظ خوخ قراصيا العنب الأحمر بطيخ	قصفصة صبار جذر الأرقطيون طرخشقون ثوم ذيل الخيل رماد عشب البحر، القراص زيت زهرة الربيع أوراق الراسبيري الحمّاض الأصفر
السلسلة الفقارية (العمود الفقري)	"أ" (بيتا-كاروتين) "ب-مركب" "ج" "د" "هـ" أحماض دهنية أساسية ليسيثين	كالسيوم نحاس ماغنسيوم مانجنيز موليبدينوم سلينيوم سليكون صوديوم كبريت زنك	هليون، بنجر كرنب مسوّق كرنب، جزر قنبيط كرفس، كرنب كولارد، خيار طرخشقون زيتون مجفف كرنب سلطة، بقول فول ليما، بامية بسلة، قشر بطاطس فول الصويا، بقوليات قرنية، لفت، ذرة صفراء قرة العين	لوز شعير خميرة البيرة أرز بني قسطل مكسرات دقيق الشوفان جوز البيجنوليا بذر زهرة الشمس جوز جنين القمح حبوب نشوية كاملة	مشمش ثمر العليق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء جوز هند كرانبيري بلح تين كشمش جريب فروت برتقال خوخ قراصيا زبيب	قصفصة بونسيت طرخشقون ثوم ذيل الخيل القراص
الغدة الزعترية (الثيموسية)	"أ" "ب-مركب" "ج" "د" "هـ" أحماض دهنية أساسية ليسيثين	كالسيوم فلور حديد ماغنسيوم سلينيوم سليكون زنك	جميع الخضر الورقية بنجر كرنب مسوّق كرنب، جزر قنبيط خس، بصل جزر أبيض قشر بطاطس سبانخ طماطم	شعير أرز بني حبوب نشوية جنين الذرة دُخن شوفان نخالة/جنين القمح حشيشة القمح حبوب القمح الكاملة	مشمش ثمر العليق الأسود كريز أسود كرانبيري تين كشمش قراصيا فراولة	ضيق الأوراق إكيناسيا جنسنج جولدنسيل عرق السوس قراص عشب عنب الثعلب ذيل الخيل بربوريا (الأرجوانية) عصبة القلب
الغدة الدرقية	"أ" "ب-مركب" كولين "هـ" (ولا تزد عن ٤٠٠ و.د من فيتامين "هـ") أحماض دهنية أساسية إينوسيتول ال-سيستيين	كالسيوم كلور يود حديد ماغنسيوم بوتاسيوم صوديوم كبريت زنك	هليون، بنجر كرنب مسوّق كرنب، جزر قنبيط كرفس خيار طرخشقون بامية، بصل مقدونس قشر بطاطس خضراوات بحرية لفت، ذرة صفراء	لوز، شعير قسطل عسل أسود مكسرات، دقيق الشوفان جوز بيجنوليا فول الصويا بذر زهرة الشمس جوز جنين القمح حبوب نشوية كاملة خميرة	مشمش ثمر العليق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء جوز هند كرانبيري بلح، تين كشمش جريب فروت برتقال، خوخ قراصيا	قصفصة جذر أرقطيون طرخشقون الدلسي ثوم جنسنج جولدنسيل ذيل الخيل عشب البحر المريمية

الجزء من الجسم	فيتامينات	معادن	خضراوات	مكسرات وحبوب وبذور	فواكه	أعشاب
الرحم	"ب-مركب" "ب١٢" "ج" "هـ" "ف" أحماض دهنية أساسية	كالسيوم حديد ماغنسيوم سليكون زنك	جميع الخضر الورقية فاصوليا بنجر كرنب مسوّق كرنب جزر قنبيط خس بصل جزر أبيض قشر بطاطس خضراوات بحرية فول الصويا سبانخ، براعم طماطم قرة العين	شعير بذر كتان شوفان بذر قرع عسلي بذر زهرة الشمس نخالة/جنين القمح حبوب نشوية كاملة	مشمش ثمر العليق الأسود كريز أسود كرانبيري تين كشمش قراصيا راسبيري (توت افرنجي) أحمر فراولة	قفصفة الميريقة جذور الثعبان الأسود والأزرق حشيشة الملاك الهيلونياس جولدنسيل ذيل الخيل (في حالة عدم الحمل) عشب البحر جذر عرق السوس زيت زهرة الربيع مريمية عنب الحجال
الشرايين والأوردة	"أ"، "ب-مركب" "ب١"، "ب٢"، "ب٦" "ب١٢"، "ج" "د"، "هـ"، "ف"، "ك" بيوفلافونويدات أحماض دهنية أساسية حمض فوليك إينوسيتول، نياسين حمض بارا أمينو البنزويك روتين	نحاس يود حديد ماغنسيوم مانجنيز فوسفور بوتاسيوم سليكون كبريت زنك	جميع الخضراوات الورقية الخضر هليون، بنجر كرنب، جزر كرفس خيار طرخشقون زيتون مجفف هندباء، بقول خس عش الغراب، بامية بصل، جزر أبيض قشر بطاطس سبانخ لفت قرة العين	لوز شعير خميرة البيرة حنطة سوداء قسطل بذر كتان عسل أسود دقيق الشوفان جوز البيجنوليا بذر قرع عسلي فول الصويا بذر زهرة الشمس جوز جنين القمح	مشمش ثمر العليق الأسود كريز أسود عنبية زرقاء كرانبيري بلح تين كشمش جريت فروت برتقال خوخ قراصيا	قفصفة حنطة سوداء الآس البري فلفل حريف (فليفلة) شاي أخضر ثمر الزعرور البري عشب البحر القراص قش الشوفان حشيشة الشفاء لحاء البلوط الأبيض الألفية

* أساسي



الوصفات الطبية الطبيعية

العقاقير	البدائل العلاجية
المضادات الحيوية	لا تتناول المضادات الحيوية لفترات طويلة إذ إنها تضر بالكائنات الدقيقة الطبيعية في الأمعاء، وتناول بدلاً منها أعشاب الأستراجالوس*، الثوم*، جولدنسيل، خلاصة بذر الجريب فروت، صمغ المر، النفل البنفسجي، الهلام الملكي، عصبة القلب*، البوداركو*.
مضادات الفطريات	مسحوق الأسيدوفيلس*، لحاء البرباريس، قشور الجوز الأسود، حمض الكابريليك*، النباتات الكلوروفيلية، الثوم*، خلاصة بذر الجريب فروت، البوداركو*، زيت شجرة الشاي.
مضادات الهستامين ومزيلات الاحتقان	الأنيسون، البيوفلافونويدات، الفلفل الحار (الشطة)، حشيشة السعال، الإكيناسيا، الإفدرا* (ماهوانج)، اليوكاليبتوس (بالاستنشاق)*، الثوم، الفراسيون، الفجل الحار، اللوبليا، الخطمي، آذان الدب، المر، البصل، كيرسيتين-سي*، عصبة القلب، والقراص.
مضادات الالتهاب	الفصفصة، بروميلين (الأناناس)، الإكيناسيا*، الثوم*، جولدنسيل*، ذيل الخيل، عرق السوس، الباباظ، زيت زهرة الربيع، عش الغراب (ريشي)، عصبة القلب، فيتامين "ج" (بجرعات هائلة).
مضادات الأكسدة	الأستراجالوس، كو-كيو١٠، حمض جاما-لينولييك، الثوم، الجنكة بيلوبا، عشب البحر*، إل-سيستيين* (حمض أميني يحمي الخلايا)، إل-جلوتاثيون*، ثمر الورد البري، السلينيوم، البيكنوجينول*، عش الغراب (ريشي)، عصبة القلب، فيتامين "ج" (بجرعات هائلة).
مضادات الفيروسات	الأستراجالوس*، الفلفل الحار*، الإكيناسيا، الثوم*، صمغ المر، البوداركو، عصبة القلب*، عش الغراب (شييتاك)، لوموتيوم (لبتوتينيا).
مطهرات الدم	الأستراجالوس، الفجل الأسود، جذر الأرقطيون*، الطرخشقون*، الثوم*، الكُعَيب*، عنب أوريجون، النفل البنفسجي*.
معوقات الإستروجين	تعوق الإستروجين الزائد. بذر الكتان*، الحنطة السوداء، القمح، نخالة القمح، الليجنينات التي توجد في خضراوات الفصيلة الصليبية والفلافونويدات في الفواكه الحمضية. من المهم أن تكون وظائف الكبد سليمة.
منشطات الإستروجين	الأنيسون، جذر الثعبان الأسود*، حشيشة الملاك*، الشمر، الحلبة، الجنسنج، عرق السوس، زيت زهرة الربيع، النفل البنفسجي، المريمية، السوما، اليام البري. ملحوظة: إذا كان طبيبك قد أعطاك أدوية معوقة للإستروجين، مثل تاموكسيفين لعلاج سرطان الثدي، فلا تستعملي هذه الأعشاب المنشطة للإستروجين.
منشطات جهاز المناعة	الأستراجالوس، البابونج، الكلوروفيل (من مصادره)، الإكيناسيا*، الثوم، الجنكة بيلوبا، كو-كيو١٠، جولدنسيل، شيزاندرا، عش الغراب (ريشي وشييتاك)*، الجنسنج السيبيري، السوما.
مرخيات العضلات	البابونج، الحلبة، جذر كودزو، النعناع، البلميط المنشاري، عصبة القلب*، الماغنسيوم*، الدرقة، جذر الناردين*. ولعلاج الألم العضلي ضع عشبة الهماميليس مباشرة.
الاستيرويدات (الطبيعية)	بيتا-سيتوستيرول*، جوتوكولا، خلاصة الكبد، اليام المكسيكي*، عش الغراب (ريشي)، الفشاغ، ثمر البلميط المنشاري*.
المطمئنات	النعناع البري (حشيشة الهر)، البابونج، حشيشة الدينار (الجنجل)، زهرة الآلام، عصبة القلب* (عشبة القديس يوحنا)، الدرقة (الاسقوتلارية)، جذر الناردين* (فاليريان).

* أساسي

صحة أفضل وعيشة أكثر حيوية

- عشب الأستراجالوس وعش الغراب (ريشي) لحماية جهاز المناعة.
- فيتامينات "ب-مركب" وإل-جلوتامين لتحقيق وظائف سليمة للمخ وتقوية الذاكرة.
- الكالسيوم والماغنسيوم وفيتامين "د" للحماية من هشاشة العظام.
- الإكيناسيا والزنك للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا.
- الجنكة بيلوبا لتحسين وظائف المخ والدورة الدموية.
- الجولدنسيل وعصبة القلب للوقاية من حالات العدوى البكتيرية والفيروسية.
- ثمار الزعرور البري والثوم لخفض الكولستيرول وحماية القلب.
- إل-سيستيين والأحماض الدهنية الأساسية لتكوين الخلايا وإعادة بناء الأنسجة.
- إل-جلوتاثيون لحماية مضادات الأكسدة (وهي فيتامينات "ج"، "هـ"، وبيتا-كاروتين).
- الكُعَيب (الحرشف البري أو شوك اللبن) والطرخشقون (الهندباء البرية) لحماية الكبد وتنقية الدم.
- جذر الناردين وعشب الدرقة يحث على النوم ويهدئ الجهاز العصبي.
- فيتامينات "أ"، "ج"، "هـ"، والسلينيوم (مضادات للأكسدة) لمنع تدمير الخلايا والسرطان.
- عصير ليمون طازج يضاف إلى ماء دافئ نقي ويعتبر منقياً ومعالجاً رائعاً عند الاستيقاظ من النوم.

لمعالجة أضرار العلاج الكيميائي والتسمم بالمعادن الثقيلة والإشعاع

- بكتين التفاح
- جذر الأرقطيون
- الإكيناسيا (الردبكية البنفسجية)
- الألياف النباتية
- الثوم
- الجنكة (أو الجنكجو) بيلوبا
- الجنسنج
- عشب البحر
- إل-جلوتاثيون

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
الألم البطني	التهاب الزائدة، السرطان، التهاب القولون، الإمساك، الإسهال، الالتهاب الردبي، حالات الحساسية للطعام، التسمم الغذائي، الغازات، الاضطرابات الغدية، فتق الحجاب الحاجز، الإنفلونزا، متلازمة الأمعاء المتهيجة، متلازمة ما قبل الحيض	الصبار*، عكبر النخل* (بروبوليس)، القشرة المقدسة*، حشيشة الهر، البابونج، أقراص الفحم (لعلاج التسمم الغذائي والانتفاخ)، الكلوروفيل*، الشمر (للغازات) الكتان*، جذر الزنجبيل، الجولدنسيل، غذاء عالي الألياف، عشب البحر، إل-جلوتامين، جذر عرق السوس، البابابظ، البوداركو، النعناع، عشبة البراغيث (السيليوم)، جذر الراوند، عشبة عصبة إلقلب، السوما، حشيشة القمح. اشرب الكثير من الماء والعصائر. تناول طعاماً خفيفاً ليناً، متجنباً السكر والأطعمة المجهزة صناعياً.
حالات الحساسية/ حمى التبن	تلوث الهواء، الأماكن الرطبة (مثل الأدوار الأرضية العفنة)، هبوط النشاط المناعي الوراثي، سوء التغذية، النظام الغذائي السيئ، سوء حالة المساكن، نقص الفيتامينات	الفصفصة، لحاء البرباريس، بيوفلافونويدات، جولدنسيل، عشب البحر، الليمون، آذان الدب، لسان الحمل، كيرسيتين-سي*، النفل البنفسجي، القراص*. امتنع عن الأطعمة والكيميائيات والملوثات التي تسبب تفاعلات الحساسية.
آلام الظهر (آلام أسفل الظهر-الإمساك)	إجهاد الظهر، الأوضاع الجسمانية السيئة، اضطرابات المثانة، أمراض الغضاريف الفقرية، الاضطرابات الأنثوية، رفع الأثقال، الاضطرابات الكلوية، قلة التمارين الرياضية، نقص المعادن (الكالسيوم)، اضطرابات البروستاتا، التوتر	الفصفصة، البورون، الأرقطيون، الكالسيوم*، لحاء عشبة التقلص والزعرور البري الأسود (لأسفل الظهر والساقين)، عشبة ذيل الخيل (الكنباث)، الماغنسيوم*، المانجنيز، القراص، البابابظ، الدردار الزلق، فيتامين "ج"، لحاء الصفصاف الأبيض، الزنك. الحقن الشرجية المنظّفة تخفف الضغط والألم.
آلام الثدي (قد تختفي الكتل والأكياس أو تصغر بعد سن اليأس من المحيض)	إنتاج غير طبيعي للّبن، مرض الثديي التليفي التكيسي، تكون الأكياس (ويكون الكيس مؤلماً ويمكن تحريكه بحرية تحت الجلد، أما الكتلة السرطانية فلا يمكن تحريكها)، فرط الإستروجين، خلل التوازن الهرموني، نقص اليود، احتجاز السوائل في الثدي	جولدنسيل، عشب البحر، البوداركو، زيت زهرة الربيع، النفل البنفسجي، عنب الحجال، فيتامينات "أ"، "ج"، "هـ"، "ب-مركب"، والمزيد من فيتامين "ب٦". تجنبي الكافيين، الكولا، الشكولاتة، القهوة. اتبعي نظاماً غذائياً منخفض الدهن، ومرتفع الألياف. اذهبي إلى الطبيب لكي تستبعدي السرطان. ضعي لبخة من جذر عنب الثعلب على الثدي.
حرقة الشرج	الحموضة، القلوية، اضطرابات القولون، الإسهال، الحساسية للطعام، البواسير، الطفيليات	حدد نوع الطعام الذي يصيبك بالحساسية واحذفه من قائمة طعامك. قم بإجراء الاختبار الذاتي للحموضة والقلوية المذكور في قسم "دليل مزج الأطعمة". إذا كان الجسم حمضياً بدرجة زائدة، وحتى تحصل على نتائج سريعة، تناول اثنتين من برقوق أومبرشي كل ٤ ساعات لمدة يومين. جرب حساء قشر البطاطس. انظر أيضاً "الطفيليات والديدان" في هذا الجدول.
حدوث الكدمات بسهولة (نزيف تحت الجلد)	الأنيميا، كثرة استخدام العقاقير المضادة للتجلط و/أو الأسبرين، اللوكيميا، سوء التغذية، السمنة، نقص فيتامين "ج". وهي علامة تحذيرية مبكرة للسرطان	الفصفصة، الكلوروفيل، الخضر الورقية الداكنة، الثوم، عشب البحر، الليمون، ثمر الورد البري*، فيتامين "ج" مع البيوفلافونويدات* (٨٠٠٠ مجم يومياً على جرعات مقسمة)، فيتامين "ك". تجنب الأسبرين.
قروح الفم (بقع تقرحية بالفم مع مراكز بيض وحواف حمر اللون)	كثرة تناول الأطعمة الليمونية والحمضية، الإجهاد، الحساسية للطعام، الاضطرابات الهرمونية، إهمال نظافة الأسنان، مرض كرون، التوتر (يسبب زيادة شدة الحالة)، الإصابات، حالات العدوى الفيروسية، حالات نقص الفيتامينات، وهي تشير إلى ضعف جهاز المناعة	أسيدوفيلس، "ب١٢"، الجوز الأسود، الأرقطيون، حمض الفوليك، جولدنسيل، الحديد، إل-لايسين* (حمض أميني)، البصل والثوم (يعطيان الكبريت المطلوب)، البوداركو، النفل البنفسجي، ثمر الورد البري. انظر "الاختبار الحمضي والقلوي" في قسم "دليل مزج الأطعمة". ضع مسحوق/خلاصة الجولدنسيل* على القرحة. تجنب الفاكهة الحمضية، السمك، اللحم، الأطعمة التي يصعب مضغها، وغيرها من أطعمة حمضية حتى الشفاء.

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
متلازمة النفق الرسغي (ألم، تنميل، وخز، وضعف في عضلات اليد)	كثرة تكرار حركات اليد في فترة طويلة من الزمن (غالباً ما تصيب النجارين، مستخدمي الكمبيوتر، عمال الآلات، الموسيقيين، الرسامين، مستخدمي الآلات الكاتبة). كما تحدث في حالات الالتهاب المفصلي الروماتويدي، مرض السكر، والحمل. عليك أن تبدل أعمالك أسبوعياً حتى تتجنب الإسراف في استخدام نفس العضلات والمفاصل	الآس البري الشائك، كو-كيو١٠*، الفلفل الحريف*، حريرة الذرة، الثوم، الجنكة بيلوبا*، عشب البحر، المقدونس، زيت زهرة الربيع، فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ب٦"*، "ج"، "هـ"، بالإضافة إلى المعادن. خفف من وطأة العمل الملقى على كاهلك ونظم وقتك. ابحث عن وسائل لإنجاز أعمالك دون الاضطرار إلى ثني رسغيك. حاول أن تجعل مكان عملك دافئاً وجافاً، لأن الأماكن الباردة/الرطبة يمكن أن تجعل الحالة أسوأ.
حالات الحساسية في الأطفال	نقص وراثي في الإنزيم اللازم لهضم اللبن، كثرة استهلاك نوع محدد من الطعام، كثرة تناول الأطعمة السريعة المجهزة، ضعف جهاز المناعة	الفصفصة، الصبار، جذر الطرخشقون، كيرسيتين-سي*، الهلام الملكي. امتنع عن الأطعمة والكيميائيات والملوثات التي تسبب التفاعلات التحسسية.
الدورة الدموية (آلام بالأطراف، إجهاد، تقلصات بالساقين والأصابع، تنميل، فقدان الذاكرة)	تصلب الشرايين، نقص المرونة في جدر الشرايين، مرض برجر، مرض رينود، ارتفاع ضغط الدم، نقص الكالسيوم، قلة ممارسة الرياضة، التدخين، التوتر	الآس البري*، العنبية* (بلبيري)، الكالسيوم والماغنسيوم*، الفلفل الحار (يزيد سرعة النبض)، الكلوروفيل، كو-كيو١٠، الثوم*، الجنكة بيلوبا*، جذر الزنجبيل*، ثمر الزعرور البري*، إل-كارنيتين، فيتامين "ج" مع البيوفلافونويدات، فيتامين "هـ"*. تجنب جذر الثعبان الأسود (يبطئ سرعة النبض). ممارسة الرياضة تحسن الجهاز الدوري.
نزلات البرد/ الإنفلونزا/ حمى مستمرة	اضطرابات معوية، التهاب شعبي، متلازمة الإجهاد المزمن، عدوى مزمنة، مرض كرون، التهاب القولون، ضعف في جهاز المناعة، مرض السكر، فيروس إبشتاين-بار، التهاب، إنفلونزا، مرض لايم، فرط الخلايا أحادية النواة، اضطرابات روماتيزمية، عدوى فيروسية	شاي وحقن شرجية من حشيشة الهر (تفيد الأطفال)*، الأستراجالوس، الإكيناسيا، الثوم*، جولدنسيل*، مشروبات ساخنة (وتشمل حساء الديك الرومي أو الدجاج)، آذان الدب، أوراق لسان الحمل، ثمر الورد البري*، عصبة القلب، فيتامينات "أ"، "ج"، والزنك. إل-جلوتامين يكافح العدوى الفيروسية. عشب البونسيت يسبب العرق لتقليل الحمى. أعطِ ماء مقطراً كل ساعتين مع عصير ليمون. تناول الفراولة في حالات العدوى الفيروسية. لا تتناول السكر!
المغص في الأطفال	حالات الحساسية، تناول طعام بارد، التعرض لطقس بارد، عدم تحمل اللاكتوز، تناول الأم لأطعمة تسبب الغازات (إذا كانت ترضع طفلها بلبنها)، كثرة إطعام الطفل، التسنين، إطعام الطفل وابتلاعه لقطع كبيرة من الطعام يصعب هضمها	شاي البابونج، شاي (أو حقن شرجية) من حشيشة الهر، شاي بذر الشمر، شاي الزنجبيل، باباظ مهروس (يضاف إلى رضعة اللبن)، شاي الندغ (زعتر البر)، شاي لحاء الدردار الزلق. استخدمي لبن فول الصويا (بدلاً من اللبن البقري) لطفلك الرضيع.
اضطرابات القولون والأمعاء (ألم بطني، إسهال، متلازمة الأمعاء المتهيجة، تقلصات بالمعدة)	السرطان، الكانديدا، حالات الحساسية الكيميائية والحساسية للطعام، التهاب القولون، مرض كرون، العقاقير، نقص الإنزيمات، تناول غذاء قليل الألياف كثير الدهون، سوء الامتصاص، نقص التغذية، الطفيليات (الديدان)، قلة التبرز، الضغوط	الفصفصة (فيتامين "ك")، الصبار، عكبر النحل، القشرة المقدسة، البابونج*، جذر الزنجبيل، جولدنسيل، بذر الكتان المطحون، عشب البحر، إل-جلوتامين، جذر عرق السوس، الباباظ، البوداركو، النعناع، قشر بذر عشبة البراغيث*، عصبة القلب، حشيشة القمح (مشروبات خضر)، عشبة الماتي (لعلاج مرض كرون). تجنب اللحوم والدهون ومنتجات الألبان والمكسرات والبذور والسكر والحبوب حتى يتحقق الشفاء. من المهم التبرز يومياً لتجنب تراكم السموم.

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
الإمساك	التهاب القولون، مشاكل القولون، الجفاف، العقاقير، حالات الحساسية للطعام، الغذاء كثير الدهون، تناول مكملات الحديد، قلة الرياضة، قصور وظائف الكبد و/أو المرارة، الغذاء قليل الألياف	الصبار*، القشرة المقدسة*، الكلوروفيل*، بذر الشمر، بذر الكتان*، تناول غذاء كثير الألياف*، القراصيا، عشبة البراغيث، أوراق السنامكي، السوما. من المفيد استخدام الحقن الشرجية المنظّفة للأمعاء. ممارسة الرياضة. امتنع عن الكافيين، ومنتجات الألبان، والأطعمة المسببة للحساسية، والأطعمة المقلية، ومنتجات الخميرة.
السعال (سعال مستمر، بحة في الصوت، التهاب الحنجرة)	حالات حساسية عن طريق الهواء، تلوث الهواء، السرطان، الكيميائيات، عمليات الأسنان، الانتفاخ الرئوي، الحساسية للطعام، الاضطرابات الرئوية، التسمم بالزئبق، الالتهاب الرئوي، التهيج العصبي، نقص الفيتامينات	الآنيسون، البرباريس*، عكبر النحل، الإكيناسيا، الشمر، جذر عرق السوس، حشيشة الرئة، الخطمي، آذان الدب، المر*، البوداركو، النعناع، المريمية، الزعتر، فيتامين "ج" مع البيوفلافونويدات، بيتا-كاروتين*، الزنك.
الجلوكوما (ألم بالعين، زغللة بالبصر، عدم قدرة حدقة العين على التكيف مع الضوء، رؤية هالات حول الضوء)	ارتفاع الضغط داخل العين، الشيخوخة، انحلال الخلايا العصبية، مرض السكر، إصابة العين، ارتفاع ضغط الدم، الاضطرابات الغذائية، التوتر	البابونج وعشبة الرمد (يستخدم شاي كل منهما بالتبادل، ويستخدم بقطارة للعين لتخفيف ضغط العين). فيتامين "ج"* (٢٠٠٠ مجم كل ٣ ساعات) لتخفيف ضغط العين، حتى ١٠٠٠٠ مجم يومياً. فيتامينات "ب-مركب" (وتفضل الحقن)، الشمر، فيتامين "هـ" (يعمل على التخلص من الشوائب داخل عدسة العين). تجنب الكحوليات، مضادات الهستامين، الكافيين، إرهاق العين، النياسين (بجرعات عالية)، عشب عرق السوس، التبغ، والعقاقير المطمئنة (كالبرومازين وغيره).
طحن الأسنان أثناء النوم	نقص فيتامينات "ب-مركب" (خاصة حمض البانتوثنيك)، كثرة التوتر، نقص الكالسيوم، اضطرابات المفصل الفكي (عدم انطباق الفكين)	فيتامينات "ب-مركب" وحمض البانتوثنيك* (ضروري لتحقيق التناسق الحركي السليم)، الكالسيوم والماغنسيوم* (ضروريان لمنع الحركات اللا إرادية)، ذيل الخيل*، النظام الغذائي المخفض لسكر الدم، عشب البحر*، القراص، ثمر الورد البري. تجنب السكر بجميع أشكاله قبل النوم.
أمراض اللثة (نزيف وتقرح اللثة، التهاب اللثة، قروح الفم ومرض ما حول الأسنان، تقيح اللثة)	شرب الكحوليات، العدوى البكتيرية أو الفيروسية، الحشوات الرديئة للأسنان وأطقم الأسنان غير الملائمة، عدم تنظيف الأسنان أو استخدام الفرشاة غير المناسبة بصورة خاطئة، أمراض الدم، التنفس من الفم، الأمراض المزمنة، العقاقير، الأمراض الغدية، (نقص البكتيريا النافعة)، الكانديدا، الغذاء غير السليم (ويتضمن الغذاء كثير السكر، والإكثار من الأطعمة اللينة)، التبغ	الكالسيوم (لمنع هشاشة العظام)، كو-كيو-١٠، فيتامينات "أ"، "هـ"، "ج" مع البيوفلافونويدات (٢٠٠٠ مجم، ٣ مرات يومياً)، المر*. دلك أسنانك بالفرشاة مع استخدام مسحوق الجولدنسيل وفرشاة أسنان لينة. استخدم شاي المريمية كغسول للفم لقتل البكتيريا. في موعد النوم استخدم قطارة ممتلئة بخلاصة الجولدنسيل ودلك اللثة بهذا السائل، واحتفظ به في الفم لدقائق قليلة.
حالات الصداع (حالات الصداع المتجمع، الصداع النصفي)	شرب الكحوليات، حالات الحساسية، الربو، أورام المخ، الإمساك، العقاقير، زيادة السموم، إرهاق العين، الجلوكوما، ضغط الدم المرتفع، التهاب الجيوب الأنفية، التوتر، نقص الفيتامينات	حشيشة الهر، الكرفس، عشبة الحمى*، الجنكة بيلوبا، حصى البان، الدرقة، جذر الناردين، لحاء الصفصاف*. اشرب كوباً به ٨ أوقيات من الماء كل ساعتين. ابحث عن حالات الحساسية (للطعام/للكيميائيات/للتلوث).
البواسير ودوالي الأوردة (نزول الدم مع البراز، الحكة، الألم، زيادة الضغط في أوردة الساق وتورمها)	الإمساك، حالات الحساسية للطعام، رفع الأثقال، قلة الرياضة، اضطرابات الكبد، نقص الألياف في الغذاء، السمنة، الحمل، طول فترات الوقوف أو الجلوس	الفصفصة والخضر الورقية الداكنة، الصبار، العنبية، البيوفلافونويدات*، لحاء النبق المسهل، الآس البري، الفلفل الحريف، القشرة المقدسة، الألياف، زيت بذر الكتان، القراص، عشبة البراغيث، استخدام حمامات نصفية، فيتامين "هـ" (يحسن الدورة الدموية)، فيتامين "ك"، لحاء البلوط الأبيض، الهماميليس. تجنب التبغ، الأطعمة المقلية، طول فترات الوقوف أو الجلوس، والحزق عند التبرز. انظر "الدورة الدموية" في هذا الجدول.

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
العجز الجنسي (عدم القدرة على تحقيق الانتصاب أو استمراره، القذف قبل الأوان)	الشيخوخة، شرب الكحوليات، مرض تصلب الشرايين، اضطرابات البروستاتا، بعض العقاقير (مثل الأدوية المخففة لضغط الدم)، السجائر، مرض السكر، الخلل الهرموني، الاضطراب العصبي، أمراض الأوعية الطرفية، نتيجة للعمليات الجراحية، فقدان الثقة في النفس (اضطراب نفسي)	حبوب لقاح النحل، لسان الثور أو زيت بذر الكتان، كو-كيو١٠، الداميانا، الجنكة بيلوبا، عشبة المورا (الجدارية)، عشبة البوانا، بذر اليقطين* (نوع من القرع)*، الهلام الملكي، الجنسنج السيبيري*، عنب الدب، اليوهمبي*، فيتامينا "ج"، "هـ"*، السلينيوم، الزنك*. تجنب الكحول، السكر، التبغ، الخميرة، الدهون، اللحم، منتجات الألبان.
سوء الهضم (الألم البطني، التجشؤ، الغازات، القيء، نزول طعام غير مهضوم مع البراز)	حموضة الدم، قلوية الدم، حالات الحساسية، الكانديدا، اضطرابات القولون، أمراض القلب، الوجبات السريعة، قلة الألياف، نقص الإنزيمات الهضمية أو الحمض المعدي، اضطرابات الكبد و/أو المرارة، اضطرابات البنكرياس أو الغدد الكظرية، الغذاء غير الصحي (ويشمل الأطعمة المتبلة والدهنية)، التوتر، السموم، القروح	الفصفصة (فيتامين "ك")، الصبار، الأسيدوفيلس*، أوراق الخرشوف، البروميلين، كربونات الكالسيوم، البابونج، الطرخشقون*، الإنزيمات، الشمر (على شكل شاي)*، الحلبة، الألياف، جذر الزنجبيل، البامية، البابائي (شاي الأوراق)، النعناع، حصى البان. أقراص الفحم (توجد في محال الأطعمة الصحية وهي تفيد في علاج الغازات والانتفاخ، ولا تتناولها بصفة يومية). تجنب المكسرات، البذور، الحبوب، منتجات الألبان، اللحوم، الأطعمة المقلية، الأطعمة المتبلة، والدهون. تجنب الرقاد على جانبك الأيمن بعد تناول الطعام.
العقم	الأجسام المضادة تسبب تثبيطاً للحيوانات المنوية للزوج، حالات الخلل الهرمونية، حالات العدوى (مثل الكلاميديا والمرض الالتهابي الحوضي)	جذر الهليون، الداميانا، حشيشة الملاك، جذر الهيلونياس، عشب البحر، ثمر البلميط* المنشاري، الجنسنج السيبيري*، فيتامين "هـ"*، الزنك*. تجنب الكحوليات، التبغ، الدهون، السكر.
الأرق (عدم القدرة على النوم)	الربو، متلازمة الإجهاد المزمن، الإغفاء أثناء النهار (نوم القيلولة)، العقاقير، تناول وجبات ثقيلة قبل النوم، انخفاض سكر الدم، قصور الغدة الدرقية، سوء الهضم، نقص عناصر غذائية معينة، السمنة، الألم، سوء التغذية، التوتر، حالات العدوى الفيروسية	الكالسيوم، الماغنسيوم*، حشيشة الدينار، الميلاتونين (الهرمون الذي تنتجه وتفرزه الغدة الصنوبرية)، عصبة القلب*، الدرقة، جذر الناردين*. تجنب الكحوليات، التبغ والكافيين، الدهون، اللحوم المقددة، السكر* (في أية صورة، بما فيها الفواكه المسكرة)، التبغ. لعلاج متلازمة الإجهاد المزمن، تناول ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ مجم فيتامين "ج" يومياً، تجنب السكر، تناول عشبة عصبة القلب، واسترح.
اضطرابات الذاكرة (ضعف الذاكرة، اضطرابات المخ)	الكحول، مرض ألزهايمر، اضطرابات سكر الدم، العقاقير، الحساسية للطعام، التسمم بالمعادن الثقيلة، سوء الأداء الوظيفي للجهاز العصبي المركزي، قصور الدورة الدموية، سوء التغذية، التوتر، الأدوية، السكريات، التبغ	مضادات الأكسدة*، "ب-مركب"*، المزيد من فيتامين "ب١٢" وحمض الفوليك، فيتامينا "ج"، "هـ"، الفلفل الحار، كو-كيو١٠، داي ميثيل جلايسين، DMA، ديسميوتاز، إل-جلوتامين، إل-جلوتاثيون، جذر الزنجبيل، الجنكة بيلوبا*، الجنسنج، جوتوكولا، الشيزاندرا، الخضر، عشب البحر، الليسيثين، الونكة، سوبر أكسيد ديسميوتاز، بيروكسيداز، سوبر أكسيد الزنك. تجنب الكحوليات، الوجبات السريعة، الأطعمة المقلية، السكر، والتبغ.
اليأس من المحيض (القلق، الارتباك، الاكتئاب، خفقان القلب، الهبات الساخنة، تقلصات الساقين، اضطراب الذاكرة)	التقدم في السن، تناول المنتجات الحيوانية، حالات الحساسية للكيميائيات، الكافيين، منتجات الألبان، نقص الإستروجين، احتجاز السوائل، الحساسية للطعام، الخلل الهرموني، انخفاض سكر الدم، نقص العناصر الغذائية (وتشمل فيتامينات "ب-مركب" والكالسيوم والماغنسيوم)، التوتر، السكريات، اضطرابات الغدة الدرقية	الفصفصة، عشبة (جذر) الثعبان الأسود، "ب-مركب"، المزيد من فيتامين "ب٦"، الكالسيوم*، عشبة تشيسبري، الداميانا، حشيشة الملاك*، ذيل الخيل (سليكا)، عشب البحر، عرق السوس، الماغنسيوم، زيت زهرة الربيع*، الراسبيري، المريمية، الجنسنج السيبيري، عنب الحجال، عصبة القلب (يخفف القلق والاكتئاب)، عنب الدب، فيتامين "هـ"، شاي المريمية* (يخفف الهبات الساخنة)، اليام البري*. انظر "منشطات الإستروجين" في جدول "الوصفات الطبية الطبيعية".

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
الغثيان	حالات الحساسية للكيميائيات/للطعام، اضطرابات القولون، العقاقير، التسمم الغذائي، الأطعمة الشحمية، اضطرابات الكبد و/أو المرارة، الحمل	الصبار، كربونات الكالسيوم، أقراص الفحم، جذر الزنجبيل*، جذر عرق السوس، النعناع، فيتامين "ب٦"*. كوب ماء كل ساعة لتخليص الجسم من السموم.
الحالات العصبية (القلق، الخوف، ارتعاش اليدين/الساقين)	العقاقير، الحساسية للطعام، الخلل الهرموني، حالات مرضية، مشكلات في العمل، الإحساس بالوحدة، الألم، الطفيليات، السكريات (انظر نتائج الأبحاث أسفله)، نقص الفيتامينات (خاصة "ب-مركب")	"ب-مركب"*، الفلفل الحار، حشيشة الهر، البابونج، جذر الجنطيانا، حشيشة الدينار، اللوبليا، الماغنسيوم، زهرة الآلام، عصبة القلب*، الدرقة، جذر الناردين*. اتبع نظاماً غذائياً غنياً بالكربوهيدرات عالية التعقيد، مع تجنب السكريات*! وعليك بالتدليك.
الألم (بدون الشعور بالألم سوف نكون غير مدركين للمشكلات الصحية، ولاحتياج الجسم لمساعدته على إصلاح نفسه)	خليط من الاضطرابات الجسمية والعقلية. الآثار الجانبية لعقاقير معينة يمكن أن تجعل المشكلة أكثر شدة. لاحظ أن قدرة كل شخص على تحمل الألم تختلف عن الآخر. إن توقع الألم الجسدي، في حالة عدم معرفة سببه، يمكن أن يزيد الألم؛ فعليك بالبحث عن السبب!	حشيشة الملاك (تعمل كالأسبرين)، عشبة (جذر) الثعبان الأسود (لعلاج أعراض ما قبل الحيض والالتهاب المفصلي)، الكابسيسين (لعلاج الصداع المتجمع)، دي إل-فينيل ألانين، عشبة الحمى (لعلاج الصداع النصفي)*، الجرمانيوم، حشيشة الدينار، اللوبليا، زهرة الآلام (للصغار والكبار)، عصبة القلب (مفيدة لعلاج الألم المزمن)*، الدرقة، جذور الناردين*، لحاء الصفصاف الأبيض*. كوب ماء نقي كل ٤ ساعات. الصيام مع تناول العصائر (إن لم تكن مريضاً بالسكر). تظهر أحدث الدراسات أن عصير الباباظ الطازج قد قلل الألم في ٩٠% ممن عولجوا به، والفلفل الحار يفيد في جميع أنواع الألم.
الطفيليات والديدان (أنيميا، اضطرابات القولون، إسهال، أكال بالشرج والمستقيم، نقصان بالوزن وفقدان الشهية، نقص في امتصاص العناصر الغذائية)	المشي حافياً على تربة ملوثة، ابتلاع بويضات أو يرقات من سمك أو لحم غير مطهي، حك الشرج وابتلاع البويضات، أكل الأطفال للقاذورات ونقلهم العدوى من طفل إلى آخر، أكل الطعام وشرب الماء في بلد أجنبي.	يتناول الأطفال المصابون بالديدان الدبوسية طعاماً مملحاً بكثرة لمدة أسبوع، ثم تستخدم حقن شرجية منظّفة. جوز الأريقة لطرد الديدان الشريطية. قشر الجوز الأسود، لحاء جوز الأرمد (ينبه الأمعاء)، القشرة المقدسة، عصير التين، الثوم، بذر الباباظ، البوداركو، البنكروت، بذر اليقطين النيئ، الأفسنتين (لجميع الأنواع)، بذر القرع العسلي لطرد الديدان الشريطية والاسطوانية.

* أساسي

كشف بحث جديد صدر عن ثلاث دراسات أجريت في المعهد القومي للصحة العقلية أن ٧٥٪ من المرضى الذين عانوا اضطرابات الفزع (القلق الشديد) زادت حدة القلق لديهم بشكل قوي بعد تناولهم السكر. يقول الباحث دكتور برنارد جيه. فيتون: "إن الملايين من الأمريكيين الذين يعتقدون أنهم مصابون بالقلق المزمن قد تكون معاناتهم نتيجة لتفاعلات شديدة تجاه السكر الذي في طعامهم".

-جريدة Weekly World News، عدد ٧ يوليو، ١٩٩٢

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
الالتهاب الرئوي (زرقة الأظافر، آلام بالصدر، قشعريرة، سعال، تضخم بالعقد الليمفية العنقية، إجهاد، حمى، آلام بالعضلات، آلام بالحلق)	إدمان الكحوليات، شفط (شهق) أجسام غريبة تحت تأثير البنج، عدوى بكتيرية، مهيجات كيميائية، نزلات البرد، الإنفلونزا، الفشل الكلوي، سوء التغذية، مرض الخلايا المنجلية، التدخين، السكتة المخية، العدوى الفيروسية	الأسيدوفيلس*، الفصفصة، "ب-مركب"*، العشبة الدموية، أحماض أمينية مفردة، الثوم*، الزنجبيل، الجولدنسيل، عصير الليمون مع الماء المقطر الدافئ، إل-سيستين*، حشيشة الرئة، الخطمي، آذان الدب، عشبة ذات الجنب (بلوريسي روت)، بروتين* (أحماض أمينية مفردة)، ثمر الورد البري، فيتامين "أ" (بيتا-كاروتين*)، فيتامين "ج" (جرعة ضخمة)، الزنك والسلينيوم.
اللبلاب السام والبلوط السام (تكون بثرات، حكة مستمرة، طفح، احمرار، تورم بالجلد)	العصير النباتي من نبات اللبلاب السام/البلوط (السنديان) السام إذا لامس الجلد العاري فهو يسبب الأعراض. لا ترتد الملابس الملوثة بالسم النباتي مرة أخرى إلا بعد غسلها جيداً	غسول كالامين كما هو مبين على العبوة. لبخة مكونة من جزأين متساويين من لحاء البلوط الأبيض وماء اللايم (نوع من الليمون). يوضع زيت شجرة الشاي مباشرة. الإكيناسيا، والجولدنسيل (على شكل لبخة أيضاً)، اللوبليا، المر، فيتامين "ج". حك الجلد ينقل الالتهاب. اغسل الجلد فوراً بصابون الغسيل الأصفر، واشطفه عدة مرات بالماء الجاري.
حالات الطفح الجلدي	حالات الحساسية للكيميائيات أو للطعام، الجديري، الإكزيما، الكانديدا (عدوى فطرية)، الأرتكاريا، الذئبة، الحصبة، الالتهاب الجلدي العصبي (خلف الساقين)، اللبلاب السام أو البلوط السام، الصدفية، الحلأ المنطقي، التوتر	هلام الصبار، الحلبة، فيتامينا "أ"، "ج" (بكميات كبيرة على مدار اليوم)، والزنك. لبخات جولدنسيل على المنطقة المصابة. يوضع زيت شجرة الشاي مباشرة. الأرقطيون (قد يستخدم على الوجه كغسول أو شاي) لعلاج حب الشباب والصدفية. يجب أن يكون الغذاء خالياً من الخميرة والسكر.
انخفاض القوة والقدرة على التحمل (سرعة التعب)	قضاء فترات طويلة بدون راحة، فرض توتر شديد على العضلات، شرب الكحوليات، الجفاف، الأكل قبل رفع الأثقال، السمنة، الحساسية للطعام، اضطرابات القلب، المرض، الملابس غير الملائمة، حمل الأثقال بصورة غير سليمة، الحركة بصورة غير سليمة، حالات نقص العناصر الغذائية، سوء التغذية، التدخين، السكريات	الأحماض الأمينية، "ب-مركب"، "ب٦"، "ب١٢"، حبوب لقاح النحل، بيتا-كاروتين، الكالسيوم، الكلوروفيل، بيكولينات الكروميوم، كو-كيو-١٠، الكربوهيدرات المعقدة لإنتاج الطاقة، داي ميثيل جلايسين، الكبد المجفف، جاما-أوريزونول، الثوم، جوتوكولا، ذيل الخيل، كميات عالية من فيتامينات "ج" و "هـ"، الماغنسيوم، اليام البري المكسيكي، أوكتاكوزانول، البوتاسيوم، الهلام الملكي، الجنسنج السيبيري، السليكون، طحلب اسبيرولينا، السوما، الزنك. ضع زهرة العطاس مباشرة لعلاج الالتواءات، وضع الهماميليس على العضلات المؤلمة.
التوتر (التوتر المستمر يضعف جهاز المناعة وقد يكون هو منبع أغلب الأمراض)	عدم القدرة على التأقلم مع التغيرات، تناول غذاء من السكريات والوجبات السريعة، العلاقات الأسرية المضطربة، ضغوط العمل الشديدة، المرض، التوتر الذهني أو الجسدي، الإصابات، احتياجات مكان العمل، الملوثات	الأستراجالوس، "ب-مركب"، البابونج، جوتوكولا، ذيل الخيل، عصبة القلب، الجنسنج السيبيري*، الدرقة، الاسبيرولينا، السوما، جذر الناردين*، فيتامين "ج" (بجرعات كبيرة). مارس التنفس ببطء وعمق، الرياضة، التدليك، استمتع بالموسيقى، القراءة، الحمامات الدافئة.
صعوبة البلع	حالات الحساسية، القلق، العدوى البكتيرية، سرطان المريء، الخوف، تضخم الغدة الدرقية، فتق الحجاب الحاجز، الخلل الهرموني، الاضطرابات العصبية، التوتر، تضخم العقد الليمفية، اضطرابات الغدة الدرقية، التهاب اللوز	عكبر النحل، الثوم، جولدنسيل، عرق السوس، عصبة القلب، جذر الناردين، فيتامينات "أ" (بيتا-كاروتين)، "ب-مركب"، "ج"، والزنك. عليك بالغرغرة بشاي الزعتر. تجنب السكريات، واستمر في تناول غذاء من أطعمة لينة، وامضغ الطعام جيداً. تجنب المشروبات الباردة.
كثرة العرق	السرطان، الحمى، حالات الحساسية للأطعمة، أمراض القلب، الاختلالات الهرمونية، مرض هودجكين، انخفاض سكر الدم، العدوى، اليأس من المحيض، السمنة، اضطرابات البنكرياس أو الغدة الدرقية، سوء التغذية، التوتر، السكريات، مرض الدرن أو السل (العرق الليلي)	الفصفصة*، جذر الطرخشقون*، عشب البحر، الثوم، فاكهة الرمان، البوتاسيوم*، المريمية*، الاسبيرولينا، عنب الدب. اشرب ٨-١٠ أكواب من الماء النقي يومياً. عليك بالصيام مع شرب العصائر لتنظيف الجسم من السموم (ما لم تكن مريضاً بالسكر)*. تجنب الكحول، التبغ، منتجات الألبان، الدهن، والسكريات (بجميع أنواعها).

العلامات التحذيرية للمرض	الأسباب المحتملة	وسائل الدفاع العلاجية
التورم (في البطن، الكاحلين، القدمين، اليدين، الساقين)	اضطرابات المثانة والكلى، الإفراط في تناول الملح في الطعام، مونوصوديوم جلوتامات، الحساسية للأطعمة، اضطرابات القلب، الأدوية، حبوب منع الحمل، الاستيرويدات	الفصفصة، "ب-مركب"، "ب٦"*، حريرة الذرة*، جذر الطرخشقون*، الثوم، ذيل الخيل، عشب البحر*. تجنب الكحول، المنتجات الحيوانية، منتجات الألبان، الدهون*، الملح*، صلصة الصويا*، السكريات.
تورم العقد الليمفية	العدوى المزمنة، مرض هودجكين، الليمفوما، المعادن الثقيلة السامة، تراكم السموم	الأستراجالوس، جذر الأرقطيون*، الأجمة (الشابارال)، جذر الطرخشقون، الإكيناسيا، الثوم*، جولدنسيل، عنب أوريجون*، النقل البنفسجي*، السلينيوم، فيتامينات "أ"، "ج"، "هـ"، والزنك. عليك بالصيام مع شرب العصائر لمدة ٣ أيام (ما لم تكن مريضاً بالسكر، أو تكوني حاملاً أو مرضعاً).
كثرة العطش	مرض السكر، الحمى، كثرة العرق، انخفاض السكر في الدم، العدوى، كثرة الملح، الأطعمة المالحة، الوجبات السريعة، الدهون، صلصة الصويا، الأطعمة المتبلة	الأستراجالوس، الإكيناسيا، جولدنسيل، الكُعَيب، عنب أوريجون. عليك بالصيام مع شرب العصائر لمدة ٣ أيام (ما لم تكن مريضاً بالسكر، أو تكوني حاملاً أو مرضعاً).
المشكلات البولية (الحرقة مع التبول، كثرة التبول و/أو التبول بشكل ملح، الأكال)	مشكلات المثانة (قلة تفريغ المثانة)، السرطان، الحساسية للطعام، التهاب المثانة، مدرات البول	بذر الكرفس، حريرة الذرة، عصير الكرانبيري (غير محلى)، جولدنسيل، حمامات نصفية ساخنة*، ثمر العرعر، الماغنسيوم، المر، قش الشوفان، المقدونس*، بذر عشبة البراغيث، فيتامين "ج"، ثمر الورد البري، عنب الدب. اشرب ٨-١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.
الإفرازات المهبلية	الكانديدا (عدوى خميرية)، الكلاميديا، مرض السكر، الحلأ التناسلي، السيلان، الاستعمال غير السليم للدش المهبلي، الحمل، العدوى بالترايكوموناس	الأسيدوفيلس، الاستراجالس، "ب-مركب"، الإكيناسيا، الثوم، شاي البوداركو و/أو عصير الثوم (قد يستعمل أيضاً كدش مهبلي)، عصبة القلب*. تجنب منتجات الخميرة، السكريات، المشروبات المرطبة، الوجبات السريعة.
نقصان الوزن (بدون سبب واضح)	فقدان الشهية، الضُّور الغذائي، السرطان، متلازمة الإجهاد المزمن، مرض السكر، الالتهاب الكبدي، متلازمة سوء الامتصاص، فرط الخلايا أحادية النواة، العدوى الطفيلية، فرط نشاط الغدة الدرقية، الإصابات	جميع العناصر الغذائية بكميات كبيرة، التفاح، ثمر العليق الأسود، "ب-مركب"*، خميرة البيرة، الحلبة، فلورادكس فورميولا، الثوم، اسبيرولينا، جنين القمح، الزنك. اتبع نظاماً غذائياً غنياً بالكربوهيدرات المعقدة والبروتينات. تجنب الكحول، القهوة، الأطعمة المقلية، الوجبات السريعة، المرطبات.

* أساسي

ملحوظة: إذا اشتبهت في إصابتك بأحد تلك الأمراض، فاستشر الطبيب المختص.

خذ من الطبيعة وعجل بشفائك

ستلعب القدرات الشافية للنباتات دوراً كبيراً في الاكتشافات الطبية في القرن الحادي والعشرين. وفي حين أن التكنولوجيا الدوائية قد تقدمت بسرعة مذهلة، فإن الطبيعة كانت قد امتنعت من قبل عن أن تبوح بالكثير من أسرارها. إننا لنعلم الآثار المفيدة التي ننشدها، والتي تتوافر في تلك النباتات الطبية، كما ندرك آثارها الجانبية الضارة بأجسادنا والتي يجب أن نتوقاها ونحذرها. إلا أن الناس كانت تعوزهم الإرادة القوية لكي يوافقوا على استخدام النباتات الطبية التي توصل إليها الباحثون وأن يتعاونوا معهم حتى تظهر الخصائص الشافية لتلك النباتات ولإثبات أن أسرار الطبيعة قد بدأت تنكشف لنا وتفيدنا بالفعل.

توجد بعض أقوى النباتات الشافية في الغابات المطيرة بالولايات المتحدة إلا أن تلك الغابات، للأسف الشديد، تتعرض لغارات همجية من التدمير والإزالة بسرعة تنذر بأوخم العواقب (من ٥٠ إلى ١٠٠ أكرا في كل دقيقة). لا زالت أمامنا الفرصة لاكتشاف المزيد من النباتات والأعشاب الطبية النافعة لصحتنا والتي تسرع بشفائنا من الأمراض وتؤخر آثار الشيخوخة في أجسادنا.

من الضروري أيضاً أن يكون لنا تفكير إيجابي حتى نسرع بالشفاء، فوجود صورة ما في الخيال يكون له أثر على الجسد مثل الحدث الواقعي تماماً، ففكر في الصحة والعافية حتى تحصل عليها، وهذا يمثل الأثر القوي للعقل على الجسد.

وفي النهاية فثمة طريق واحد للصحة الجيدة، هو طريق الطبيعة.

العلاج بالعصائر الطازجة والأعشاب الطبيعية

المشروبات الخضر "الشافية"	عصائر الفاكهة "مطهرات الجسم"	عصائر الخضراوات "مجددات الصحة"	الأعشاب "أدوية الطبيعة"	أعشاب وعصائر "شافيات سريعة"
منشطات رائعة! فهي تنبه الخلايا وتجدد حيوية الجسم وتبني خلايا دم حمر جديدة. فاليخضور أو الكلوروفيل (وهو بمثابة الدم أو الهيموجلوبين بالنسبة للنباتات) يعزز الإنتاج السريع للطاقة، وهو مطهر داخلي أيضاً. والكلوروفيل يقلل رائحة الجسم ويزيل رائحة النفس الكريهة ويحسن اضطرابات سكر الدم، والأنيميا، وجميع اضطرابات الدم، وينقي الدم والكبد، وهو ممتاز للجهاز الهضمي. وعليك دائماً بإضافة الماء المقطر بالبخار إلى مشروباتك الخضر. فهذه المشروبات تغسل ترسبات العقاقير والمعادن الثقيلة من الجسم وتكافح السموم. أضف عصير الجزر أو التفاح إلى مشروباتك الخضر لتحليتها وتخفيفها، ولا يجوز إضافة أية فاكهة أخرى إلى مشروب أخضر. المشروبات الخضر، وتشمل حشيشة القمح (نجيل القمح) يجب أن تمثل جزءاً من علاج السرطان (لا سيما العلاج الإشعاعي). وحشيشة القمح غنية بالإنزيمات وتعد واحدة من أقوى النباتات الخضر. انظر قسم "العصائر الشافية والمطهرة" لمزيد من المعلومات عن قدرات حشيشة القمح.	مضادات قوية للأكسدة! فهي تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "ج" الضروري للشفاء وإنتاج الطاقة. هذا ويجب ملاحظة أن الفواكه اللينة التي تحتوي على كمية قليلة جداً من الماء، مثل الباباظ (البابايا) والموز والأفوكادو يجب وضعها في خلاط لهرسها ثم تضاف إلى عصائر أخرى لتزيد الاستفادة بها. وأن الفواكه يجب عصرها مع غلافها الخارجي فيما عدا المشمش والموز والفواكه الحمضية والكيوي والبطيخ والشمام (وما شابههما) والمانجو والبابايا والخوخ والأناناس. وعليك بإزالة النوى من الفواكه مثل المشمش والبرقوق والبلح، أما البذور الصغيرة (مثل بذور العنب) فاتركها كما هي. (إلا أن هناك استثناء مهماً، فإذا كنت تستخدم أكثر من تفاحة لكل مشروب فتخلص من البذور؛ لأنها تحتوي على كمية ضئيلة جداً من سم السيانيد). تأكد من غسل الخضر والفاكهة جيداً بالماء النقي مع إضافة كمية ضئيلة من مسحوق كلوروكس (ملء ملعقة صغيرة في جالون من الماء) أو استخدم سائل تنظيف الخضراوات المتاح في أغلب محال بيع الأطعمة الصحية. تجنب الفواكه السكرية إذا كنت مريضاً بفطر الكانديدا، أو كنت تعاني اضطرابات في سكر الجسم (وخاصة مرض السكر).	تقوي جهاز المناعة الذي يحميك من المرض، وتزيل النفايات الحمضية من الجسم وتحقق التوازن لعملية الأيض (الميتابوليزم). كما تساعد في السيطرة على حالة السمنة عن طريق التخلص من الدهن الزائد في الجسم. وتعد الخضراوات هي الأكثر أهمية بين جميع الأطعمة على كوكبنا الذي نعيش عليه، فهي تبطئ عملية الشيخوخة وتمنع الأمراض الانحلالية. عليك بإجراء تبادل وتغيير بين ألوان الخضراوات، إذ إن الألوان المختلفة تحتوي على تشكيلة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على جسم متوازن ومتناغم. جرب استخدام عش الغراب الطازج من نوع ريشي. اغمس عش الغراب في الماء المغلي لقتل البكتيريا، ثم اهرسه في الخلاط قبل أن تضيفه إلى عصائر الخضراوات. وقبل عصر الخضراوات اغمس الثوم في الخل لمدة دقيقة لقتل البكتيريا ثم أضف الثوم إلى الخضراوات، استخدم فصاً طازجاً واحداً من الثوم لكل كوبين من العصير لكي لا تهيج بطانة القناة المعوية. ولا تنسَ أن تقشر الخيار ذا القشر الشمعي، وأن تغسل الخضراوات التي لا تقشر غسلاً جيداً.	جرب الشاي الشمسي: ضع أكياس الشاي العشبي في برطمان ممتلئ بالماء. ضع البرطمان في الشمس لساعات قليلة. استبدل أنواع الأعشاب المستخدمة يومياً، فكل منها له فوائد مختلفة. استخدم دائماً الماء المقطر الجيد لتحضير الشاي العشبي وليس ماء الصنبور، ولا تسخن الماء مطلقاً في أوعية من الألومنيوم. استمتع بالصيف: قم بتجميد مهروس البطيخ والشمام، وما شابههما (مثل الكانتالوب وكيزان العسل والبطيخ والقاوون... إلخ) في صواني مكعبات الثلج، ثم أسقط قليلاً من تلك المكعبات في أصناف الشاي العشبي المستخدمة، وهذا يجعلها منعشة ولذيذة حتى لو كانت مرة الطعم. بالنسبة للأطفال، يمكن مزج الأعشاب المسحوقة مع الطعام أو يصنع منها شاي عشبي. والشاي العشبي الممزوج بعصير الفاكهة المفضلة يكون رائعاً ومفيداً في الوقت نفسه. تحذير: لا تختزن الأعشاب في أوعية زجاجية، فقد تصاب بالرطوبة، فتتعفن بسرعة.	تعزز الشفاء السريع وتمنع الأمراض! إن العصائر الطبيعية الطازجة تمد بالإنزيمات، والفيتامينات، والبروتينات، والمعادن الضرورية والنادرة، والكربوهيدرات، والماء الطبيعي النقي، والأحماض الدهنية الأساسية، والكلوروفيل، والفلافونويدات، والكبريت، والكيميائيات الشافية، والإندولات، والجلوكوسينولات، والسلفورافان، والديلثيولثيونات، والكاروتينويدات، والكافينات، والفينولات، والأيسوثيوسيانات، وحمض الفيروليك، وحمض الخليك، بالإضافة إلى الكثير مما لم يتم التعرف عليه حتى الآن. فعجباً وأي عجب! ماذا إذن يمكن أن يفوق تلك النباتات الرائعة في تزويد الجسم باحتياجاته الأساسية؟ تذكر أن الألياف النباتية أساسية للغذاء. لذا تناول ما لا يقل عن ٢-٣ حصص يومياً، كل منها بمقدار نصف كوب من الأطعمة النيئة المختارة، والباقي يمكن عصره. ولمزيد من المعلومات عن قدرة تلك الأطعمة، ارجع إلى الأقسام التالية: القوة الشافية للأطعمة النيئة الخضر الورقية العظماء الاثنا عشر العصائر النيئة

العلاج بالعصائر الطازجة والأعشاب الطبيعية

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
حب الشباب/ جميع الأمراض الجلدية	الفصفصة جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر (العروش) كرنب جزر قنبيط* خيار* فلفل أخضر بصل عش الغراب (ريشي) بنجر سويسري	تفاح* مشمش ثمر عليق أسود عنبية زرقاء كيوي ليمون راسبيري فراولة (عصير صيامي مفيد جداً)	الفصفصة ريحان حشيشة السعال جذر الطرخشقون* جولدنسيل* الكُعَيب زيت زهرة الربيع* نفل بنفسجي جذر الحمّاض الأصفر	الكحول الكافيين (قهوة، شكولاتة) منتجات الألبان (مثل الزبد)، البيض الأطعمة المقلية اليود (ملح) الأناناس الدهون المشبعة الخضراوات البحرية مشروب الصودا السكر* (بجميع أنواعه) مستحضرات التجميل والشامبوهات الزيتية الأدوية التي تحتوي على البروميدات أو الأيودات العقاقير المستخدمة في علاج الصرع والدرن التعرض للكيميائيات الصناعية والزيوت والشحوم	عشب الخزامى (اللافندر) يقتل الجراثيم ويحفز إنتاج خلايا جديدة. استخدم أوراق الخزامي والفراولة كحمام سونا بالبخار على المنطقة المصابة. لا تستخدم الصابون على المنطقة المصابة، وبدلاً من ذلك ضع عصير الليمون وربت به (ولا تدلكه) ٣ مرات يومياً. ومن المفيد أيضاً أن تضع لبخة باستخدام جذر الحمّاض الأصفر والجولدنسيل. جلوكونات الزنك (٥٠ مجم يومياً) تساعد في منع الندوب. القنبيط والكرنب يحتويان على الكبريت الذي يكافح حالات العدوى الجلدية. التوتر يمكن أن يسبب تفشياً للحالة. يستخدم زيت زهرة الربيع بنجاح في أوربا لجميع أمراض الجلد.
مرض الزهايمر (جميع أمراض المخ، فقدان الذاكرة، تغيرات الشخصية، تقلبات المزاج، والأرق)	الفصفصة جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر كرنب جزر خضرة الطرخشقون كرنب السلطة* بصل فلفل أحمر وأخضر عش الغراب (ريشي) بنجر سويسري لفت قرة العين*	مشمش موز* كريز عنب ليمون* باباظ* خوخ* أناناس قراصيا	زيت لسان الثور الشوك المبارك الآس البري* فلفل حار ثوم زنجبيل جنكة بيلوبا* جوتوكولا عشب البحر* زيت زهرة الربيع طحالب بحرية جنسنج سيبيري* جذر الناردين (كو-إنزيم كيو١٠ + داي ميثيل جلايسين يزيدان توارد الأكسجين للمخ).	الكحول بيكنج بودر الجبن الشكولاتة الذرة مضافات الطعام (المواد الحافظة) منتجات الألبان البيض الأطعمة المقلية والسريعة والمجهزة الدهون المشبعة القمح الطعام المعلب في علب ألومنيوم وأوعية الطهي الألومنيوم* مضادات الحموضة* المستحضرات المضادة للإسهال مضادات العرق الأسبرين الملطف ماء الصنبور شامبو Selsun-Blue®	إن تناول شخص ما لأطعمة هو حساس لها يؤدي إلى حدوث التهاب بالمخ. اضطرابات المخ ترتبط بحالات نقص الأسيتيل كولين، وفيتامين "ب-مركب"، والثيامين. وينصح بأخذ حقن "ب-مركب"، "ب١٢". وكما ذكرت شبكة سكريبس هوارد للأنباء، فإن جامعة سينسيناتي توصلت إلى أن بعض المرضى تشخص حالاتهم خطأ، وأن حالتهم الحقيقية هي نقص فيتامين "ب١٢". ولتحسين وظائف المخ عليك بتناول جنين القمح والفاصوليا والسمك والدُّخن والديوك الرومية والسردين والسالمون والليسيثين والمكسرات والبذور وحمض الجلوتاميك الأميني في طعامك. ومن المهم تناول الألياف كما أن الجنكة بيلوبا (١٠٠٠ مجم يومياً) تحمي المخ من التدمير بالشوارد الحرة. وتشير الدراسات إلى أنها تبطئ أو حتى تمنع مرض الزهايمر.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
الالتهاب المفصلي وأمراض المفاصل	جميع الخضر الورقية* حشيشة الشعير خضرة البنجر (العروش) جزر جذر كرفس* خيار كرنب طرخشقون* فاصوليا خضراء مقدونس قرة العين* حشيشة القمح	تفاح* كريز أسود* عنب ليمون* باباظ* كمثرى أناناس	الفصفصة* لسان الثور فلفل حار طرخشقون ثوم* ذيل الخيل* عرعر عشب البحر* خضراوات بحرية اليوكا* لاباكو أحمر أو أرجواني	الكافيين الفواكه الحمضية (ما عدا الليمون) منتجات الألبان*، البيض الأطعمة المقلية* مكملات الحديد خضراوات العائلة الباذنجانية* (انظر قسم "خضراوات العائلة الباذنجانية") الأطعمة المجهزة اللحم الأحمر* الدهون المشبعة* السبانخ، المطهية والمعصورة السكر التبغ	حمض الفوليك، الذي يوجد في الخضر الورقية الداكنة، يقلل الآثار الجانبية الضارة للعقاقير المعالجة للالتهاب المفصلي الروماتويدي. وقد تستخدم اللبخة الأوربية من ورق آذان الدب لعلاج المفاصل المتورمة. ويلاحظ أن استخدام عشب ذيل الخيل والمقدونس على المدى الطويل قد يسبب استنزاف البوتاسيوم من الجسم مما يستلزم تناول مكمل من البوتاسيوم أو تناول ذيل الخيل والمقدونس بشكل متقطع (يستخدمان لمدة ٣ شهور، ثم يمتنع عنهما لمدة ٣ شهور وهكذا). تجنب مكملات الحديد إذ يشتبه أنها تزيد شدة الألم والتورم في المفاصل. تجنب تناول عصير السبانخ بكميات كبيرة، فهو يحتوي على حمض الأكساليك الذي يزيد مشكلات المفاصل.
الربو الالتهاب الشعبي الانتفاخ الرئوي (يتكون مخاط في الشعب الهوائية وتحدث انقباضات في تلك الشعب نتيجة لالتهابها)	جميع الخضر الورقية* حشيشة الشعير* بروكولي جزر* كرفس كولارد خضرة طرخشقون* جذر الفجل الحار بصل مقدونس الروتاباجا* سبانخ لفت بالخضرة* قرة العين حشيشة القمح*	تفاح* كرانبيري* جريب فروت عنب* كيوي ليمون* مانجو* باباظ* أناناس	استراجالس الميريقة زهرة الأذريون عشب الطير* الإفدرا (ماهوانج) أوراق اليوكاليبتوس بذر الشمر حلبة زيت بذر كتان* ثوم* جذر زنجبيل جنكة بيلوبا فراسيون أشنة إسكالاند جذر عرق السوس لوبليا* خطمي آذان الدب* ورق نعناع زيت زهرة الربيع	الحيوانات، الدهون الحيوانية، الأسبرين، هيدروكسي أنيسول البيوتيلي وهيدروكسي تولوين البيوتيلي، الكافيين، منتجات الألبان، الألوان الصفراء رقم ٥ (C، D، F)، مضافات الطعام (المواد الحافظة)، الغراء، مونوصوديوم جلوتامات، لحم الخنزير، الدواجن، الأطعمة المجهزة، اللحم الأحمر، الملح، الدهون المشبعة، الدخان، السكر، التبغ ودخانه، التريتوفان، الدقيق الأبيض* الأطعمة المسببة للغازات: الفاصوليا، البروكولي، الكرنب، القنبيط الإفدرا: قد ترفع ضغط الدم. حشيشة السعال: استخدامها على المدى الطويل قد يعطل وظائف الكبد. جذر الفحل الحار: إذا ترك على الجلد، فقد يسبب تكون بثور.	استخدم خلاصة اللوبليا أثناء نوبة الربو لتخفيف وإرخاء تقبضات العضلات الشعبية. استنشق أبخرة أوراق اليوكاليبتوس لتخفيف المشكلات التنفسية. ويجب اتباع نظام غذائي مخفض لسكر الدم، انظر "انخفاض سكر الدم" في هذا الجدول. وكذلك يجب اتباع نظام غذائي خال مما يسبب الحساسية بعد التعرف على ملوثات الهواء والأطعمة التي يجب تجنبها. احتفظ بمفكرة تسجل فيها كل ما يسبب لك النوبات لتتجنبه، فالحساسية لحبوب اللقاح وعتة التراب، والحيوانات الأليفة والصراصير قد تثير النوبات. وكذلك فإن بعض الأطعمة التي تحتوي على السلفيتات (الفصفصة والبنجر والجزر والمشروبات الباردة) قد تثير النوبات. ونزلات البرد والإنفلونزا قد تثير النوبات كذلك. أضف البروتينات (من مصادر نباتية) إلى نظامك الغذائي لتجديد الأنسجة.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
تصلب الشرايين (التصلب العصيدي للشرايين)	جميع الخضر الورقية* الأفوكادو خضرة البنجر بوك تشوي جزر كرفس خيار باذنجان، كرنب السلطة* عروش المسطردة* مقدونس بنجر سويسري خضرة اللفت	تفاح جريب فروت* عنب كيوي ليمون* باباظ أناناس عنب أحمر	فلفل حريف عشب الطير* ثوم* زنجبيل جنكة بيلوبا ثمر الزعرور ليسيثين* زيت لسان الثور أو زيت بذر الكتان* أو زيت زهرة الربيع العنبية* (بيلبري)	الكحول جميع الدهون الحيوانية* الكافيين الكولا* منتجات الألبان* الأطعمة السريعة والمقلية اللحم الأحمر*، الملح* الدهون المشبعة منتجات السكر الأطعمة المتبلة التبغ الدقيق الأبيض	اشرب فقط الماء المقطر بالبخار، وتجنب شرب ماء الصنبور العسر أو اليسر. اجعل وزنك منخفضاً. إذا كنت تتناول عقاقير مسيلة للدم، مثل الأسبرين، فتجنب فيتامين "ك"، والأطعمة الغنية بفيتامين "ك"، مثل الفصفصة، والبروكولي، وصفار البيض، والكبد، والسبانخ، والقنبيط. ويلاحظ أن الباذنجان قد يثبط ارتفاع الكولستيرول في الدم (الناتج عن الأطعمة الدهنية) عن طريق جعله يرتبط ببعض المواد داخل القناة الهضمية فلا يتم امتصاصه. انظر "الأمراض القلبية الوعائية" في هذا الجدول لمزيد من المعلومات.
السرطان والإيدز	الخضر من العائلة الصليبية؛ انظر "العظماء الاثني عشر"* جميع الخضر الورقية* الهليون الفجل الحار* كرنب* جزر* خضرة الطرخشقون* جذر الزنجبيل بصل كرنب السلطة أبو ركبة عش الغراب (ريشي* وشيتاك) السبانخ (حمض الفوليك) كرنب سويسري قرة العين حشيشة القمح*	تفاح مشمش عنبية زرقاء* (الصبغ النباتي الأزرق هو مادة قوية تحمي الكبد) كانتالوب كريز* باباظ* خوخ* أناناس برقوق عنب أحمر* فراولة*	الفصفصة استراجالس* عنبية بيلبيري* جذر أرقطيون إكيناسيا ثوم* جولدنسيل شاي أخضر عشب البحر* خطمي الهدال البوداركو* نفل بنفسجي* لاباكو أحمر أو أرجواني الشيزاندرا طحالب البحر* السوما* الحمّاض الأصفر* يجب أن يكون غضروف سمك القرش جزءاً من هذا البرنامج العلاجي بالأعشاب	الكحول جميع الدهون* البروتين الحيواني الكافيين منتجات الألبان مضافات الطعام الأطعمة السريعة والمقلية الزيوت المهدرجة الفول السوداني الأطعمة المجهزة اللحوم المعالجة بالملح أو المدخنة أو المعالجة بالنيترات الملح، السكر التبغ والدخان الكيميائيات، اسبراي الشعر، المركبات المنظفة، الدهانات، المبيدات الزراعية، منتجات الإيروسول.	تشير الأبحاث العلمية إلى أن حمض الفوليك قد يمنع سرطان عنق الرحم، وإذا تم تناوله قبل الحمل، فقد يقلل احتمال حدوث تشوهات السلسلة الفقارية في الأجنة. السمنة عامل يرتبط بالسرطان، والغذاء كثير الدهن وقليل الألياف يرتبط بالسرطان. اتبع نظاماً غذائياً وقائياً منخفض الدهون، عالي الألياف. وحشيشة القمح تحمي من الآثار الضارة للعلاج بالإشعاع ويجب أن تكون جزءاً من نظامك الغذائي. أضف منتجات فول الصويا والفاصوليا والدُّخْن والأرز البني إلى نظامك الغذائي. اشرب فقط الماء المقطر بالبخار. يرتبط نقص السلينيوم بالسرطان. ومن الضروري الحصول على كميات عالية من فيتامين "أ"، وفيتامين "ج"، وبيتا-كاروتين. وإذا كنت مصابة بسرطان الثدي، فانظري "منشطات الإستروجين" في جدول "الوصفات الطبية الطبيعية" حتى تتجنبيها.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
الكانديدا (فطر يشبه الخميرة يمكن أن يصيب أي جزء من الجسم فيسبب الالتهاب المهبلي، القلاع الفمي، قدم الرياضي، ويصيب أظافر أصابع القدمين، الأذنين، مجرى الدم)	جميع الخضراوات* جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر بروكولي كرنب* جزر* كرفس كلوروفيل كرنب السلطة بصل روتاباجا لفت حشيشة القمح	لا تستعمل عصائر الفاكهة (من الضروري تناول غذاء عالي الكربوهيدرات المركبة والبروتينات وعالي الألياف).	لحاء البرباريس عكبر النحل قشور الجوز الأسود (للقضاء على الطفيليات التي تصاحب الكانديدا عادة) حشيشة الملاك ثوم* خلاصة بذر الجريب فروت* جولدنسيل لوريسيدين/مونو لورين بوداركو* زيت زهرة الربيع* النفل البنفسجي	الكحول* الزبدة الجبن (بجميع أنواعه)* الشكولاتة الفواكه الحمضية والمجففة عش الغراب الأطعمة المختمرة* الجلوتين (بجميع أنواعه)* لحم الخنزير العسل المكسرات المخللات صلصات الصويا/التاماري السكر (بجميع أنواعه)* منتجات الخميرة	يجب تجنب الكيميائيات، مستلزمات التنظيف، الكورتيكوستيرويدات، حبوب منع الحمل الفمية، الماء المكلور، الأماكن الرطبة العفنة. وقد يكون للكانديدا علاقة بحالات الحساسية واضطرابات سكر الدم. إن السكر ومنتجات الخميرة يغذيان الفطر. وقد تنتج كذلك حالات الحساسية للبيئة والحساسية للمواد الكيميائية. اجعل الأمعاء نظيفة باستخدام الحقن الشرجية بانتظام واتبع نظاماً غذائياً عالي الألياف. ومن المفيد جداً تناول اللبن الزبادي وبعض صور بكتيريا الأسيدوفيلس مع حمض الكابريليك. كما أن اللوريسيدين (مونولورين) له نشاط مضاد للفيروسات. وحشيشة القمح تقضي على البكتيريا. يجب ألا يستخدم الجولدنسيل لفترات طويلة؛ لأنه يمكن أن يقضي على البكتيريا النافعة، وتجنبه كلية إذا حدث ألم بطني إذ إنه يمكن أن ينبه الإفرازات الهضمية. حمض الكابريليك يقضي على الفطريات.
الإسهال (إخراج براز لين وسائل بشكل متكرر يوميا)	جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر كرنب جزر* مقدونس	تفاح* موز* ثمر العليق الأسود* (عنبية سوداء) باباظ* خوخ	جذر العنبية السوداء* فلفل حار بابونج أقراص فحم نباتي منشط ثوم جذر زنجبيل الأشنة الأيرلندية عشب البحر بذر عشبة البراغيث أوراق راسبيري* لحاء الدردار الزلق	جميع الأطعمة الجلوتينية* الكافيين منتجات الألبان الدهون* المكسرات* الأطعمة المجهزة البذور* القمح*	للحصول على نتائج سريعة، تجنب جميع الأطعمة لمدة ٢٤ ساعة فيما عدا الأرز البني والأطعمة المذكورة. إذا كانت الحالة مستمرة أو متكررة، فقد يكون سببها هو الحساسية للأطعمة. يجب أن يُجرى لك اختبار لتحديد ما إذا كان ثمة حساسية للطعام أم لا. وللعلاج فإن أقراص الفحم النباتي (المتوافرة في أغلب محال الأطعمة الصحية) تقوم بامتصاص البكتيريا التي قد تكون هي سبب ليونة البراز. عليك بإضافة ألياف عشبة البراغيث (السيليوم) إلى مشروباتك.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
الأمراض القلبية الوعائية (الذبحة الصدرية، أمراض الشريان التاجي، اضطرابات القلب، ضغط الدم المرتفع، الكولستيرول المرتفع، ارتفاع الجلسريدات الثلاثية، السكتات المخية)	جميع الخضر الورقية خضرة عروش البنجر بوك تشوي (غني بالماغنسيوم*) كرنب، جزر* كرفس، ثوم فلفل أخضر كرنب السلطة (لاحتوائه على الكالسيوم) بصل* مقدونس فلفل أحمر خضراوات بحرية سبانخ، بنجر سويسري لفت قشر بطاطس (غني بالبوتاسيوم)، وتجنب البطاطس خضراء اللون والعيون المتكونة بها إذ تحوي سم السولانين. عش الغراب (شييتاك) وهو يخفض مستوى دهون الدم وضغط الدم.	تفاح* مشمش* أفوكادو موز* كانتالوب* جريب فروت ليمون باباظ* رمان عنب أحمر* فراولة بطيخ	فصفصة بكتين التفاح الآس البري* فلفل حار* كلوروفيل حلبة ثوم* جذر الزنجبيل جنكة بيلوبا* ثمر الزعرور ذيل الخيل عشب البحر عشبة الأم بذر عشبة البراغيث* زيت السلمون أو زيت بذر الكتان* السوما جذر الناردين* الألفية	الكحول جميع الدهون* صودا الخبيز (بيكنج بودر) الزبدة* الكافيين الخضراوات المعلبة منتجات الألبان صودا الدايت ماء الصنبور الأطعمة المقلية* ملينات اللحم اللبن مونوصوديوم جلوتامات مثبطات العفن زيت النخيل وزيت جوز الهند المواد الحافظة الأطعمة المجهزة اللحم الأحمر الأطعمة المكررة الملح* المشروبات المرطبة الماء الميسر صناعياً* الأطعمة المتبلة السكر التبغ منتجات الدقيق الأبيض اقرأ البيانات بعناية!	اشرب فقط الماء المقطر بالبخار. تظهر الدراسات أن السكر يرفع مستويات الجلسريدات الثلاثية، والتدخين يزيد قابلية الإصابة بالنوبات القلبية. ابحث عن شكل من الرياضة التي تفضلها؛ والمشي مفيد جداً. المواد التي توجد في قشور وبذور العنب الأحمر تخفض الكولستيرول. إل-كارنيتين، كو-كيو-١٠ يقللان احتمال الإصابة بالاضطرابات القلبية. وزيوت السمك (أوميجا-٣)، وزيت الكانولا، وزيت الزيتون تخفض قابلية الإصابة بالنوبات القلبية. استخدم الجنسنج الصيني والكوري تحت إشراف طبي، إذ إن الجنسنج يمكن أن يؤثر على استخدام أدوية علاج القلب مثل الديجيتاليس. إذا كنت تستخدم العلاج المضاد للتجلط (العقاقير المسيلة للدم) فتجنب مكملات فيتامين "ك"، والفصفصة. ولتعزيز التأثير المضاد للتجلط، أضف جنين القمح وفيتامين "هـ" وفول الصويا والليسيثين وبذر زهرة الشمس إلى نظامك الغذائي. ويجب أن تكون تلك الأطعمة جزءاً من النظام الغذائي لجميع حالات الاضطرابات القلبية.
قروح المعدة والاثنى عشر	كرنب* جزر، كرفس كرنب السلطة خضر ورقية* بامية* مقدونس بطاطس فلفل أحمر روتاباجا* قرة العين*	موز عنب أزرق* كانتالوب باباظ.	الصبار* البابونج جذر الزنجبيل جولدنسيل نعناع* بذر السيليوم	الكحول* الكافيين/القهوة منزوعة الكافيين المشروبات الغازية* الشكولاتة منتجات الألبان الأطعمة المقلية الملح الدهون المشبعة الدسمة* الأطعمة المتبلة* التبغ*	قد يسبب الأسبرين وفيتامين "ج" إنتاج المزيد من الحمض المعدي. والأسبرين إذا تم تناوله لفترات طويلة فقد يزيد قابلية حدوث القروح. وقد أظهرت الدراسات أن عصير الكرنب الطازج يشفي القروح. وإذا كانت الأعراض شديدة، فإن الصيام مع شرب العصائر قد يخفف الأعراض. ومن المهم تناول الألياف مع الكثير من الماء النقي. تناول وجبات صغيرة ومتكررة.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
متلازمة الإجهاد المزمن (جميع حالات العدوى الفيروسية، مثل فرط الخلايا أحادية النواة، فيروس إبشتاين-بار، الحلأ)	جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر بوك تشوي بروكولي كرنب جزر* كرفس خضرة طرخشقون* بصل مقدونس بطاطس بقشرها عش الغراب (ريشي وشيتاك) لفت قرة العين حشيشة القمح*	تفاح* مشمش أفوكادو* موز عنبية زرقاء كانتالوب ليمون* باباظ* خوخ عنب أحمر (اجعل تناول الفاكهة عند الحد الأدنى).	استراجالس* عكبر النحل أرقطيون فلفل حار* طرخشقون إكيناسيا ثوم* جولدنسيل الكُعَيب بوداركو* زيت زهرة الربيع عصبة القلب جنسنج سيبيري سوما*	الكحول* البروتين الحيواني الكافيين الكيميائيات منتجات الألبان* ماء الصنبور الأطعمة المقلية* الزيوت المهدرجة الأطعمة السريعة* مونوصوديوم جلوتامات المواد الحافظة الأطعمة المجهزة المشروبات المرطبة* السكر (بجميع صوره)* التبغ التوتر!	إن الراحة وتجنب مسببات الضرر هما أفضل العلاجات. تناول ٨ أكواب من الماء النقي كل يوم لتخليص الجسم من سموم الأنسجة، والمساعدة على تجنب الإجهاد والآلام العضلية. ومن المهم إعطاء حقن شرجية دورية، وطعام عالي الألياف للمحافظة على نظافة الأمعاء ومنع تراكم السموم، ويحتاج الأمر إلى إعطاء فيتامين "أ"، أحماض أمينية حرة (خاصة إل-لايسين)، جرعات كبيرة من العناصر الغذائية وفيتامين "ج"، "ب-مركب"، عشبة عصبة القلب والزنك للسيطرة على تكاثر الفيروسات. وفي حالة استخدام عصبة القلب عليك بتجنب المواد المخدرة وأقراص خفض الوزن (دايت) ومستنشقات الربو ومزيلات احتقان الأنف وأدوية علاج حمى التبن والبيرة والنبيذ والسلامي والشكولاتة والأطعمة المدخنة والمخللة التعرض لأشعة الشمس. هذا، ويستخدم عش الغراب ريشي في اليابان لعلاج أمراض العضلات.
الاكتئاب	الفصفصة* جميع الخضر الورقية الداكنة* خضرة البنجر بروكولي* كرنب جزر خضرة الطرخشقون* فلفل أخضر كرنب السلطة مقدونس سبانخ	تفاح عنبية زرقاء كرانبيري ليمون باباظ خوخ أناناس	الصبار زيت بذر الكتان* الثوم* عشب البحر جنسنج سيبيري الدردار الزلق اسبيرولينا* عصبة القلب	الكحول* الأطعمة المسببة للحساسية خميرة الخبز وخميرة البيرة الكافيين، الجبن الشكولاتة منتجات الألبان الأطعمة المقلية* الرنجة الوجبات السريعة* ملينات اللحم الفينيل ألانين الدهون والزيوت المشبعة صلصة الصويا السكر (جميع صور الكربوهيدرات البسيطة*) مستخلصات الخميرة	تظهر الدراسات الإكلينيكية أن التيروسين (وهو حمض أميني) وفيتامينات "ب" تفيد في جميع صور الاكتئاب. تحذير: إذا كنت تتناول عقاقير مثبطة لإنزيم MAO، فتجنب إل-تيروسين. وقد ثبت وجود ارتباط بين حالات الحساسية للأطعمة وبعض العقاقير من جهة وبين الاكتئاب من الجهة الأخرى. إن اجتناب بعض الأطعمة يفيد بالفعل. إن عدم تناول كميات كافية من الكربوهيدرات المركبة قد يسبب استنزاف السيروتونين مما يؤدي إلى الاكتئاب. ويعد نقص سكر الدم، والاضطرابات الدرقية من العوامل المسببة غالباً. كما أن الوراثة عامل مسبب. وقد تكون الاختلالات الهرمونية مسببة للاكتئاب. الميلاتونين، وهو من الهرمونات المخية المفيدة، يتم إفرازه بتأثير الضوء المبهر وضوء الشمس؛ لذا اجتنب الغرف المظلمة.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
مرض السكر (ارتفاع جلوكوز الدم، عدم إنتاج ما يكفي من هرمون الإنسولين من البنكرياس)	جميع الخضر الورقية* بروكولي كرنب مسوّق* كرفس فاصوليا خضراء فلفل أخضر كرنب السلطة أبو ركبة بصل* مقدونس* سبانخ خضرة اللفت	تجنب عصائر الفاكهة (من الضروري تناول غذاء مرتفع الكربوهيدرات المركبة ومرتفع الألياف).	ورق البوكو جذر طرخشقون* ثوم* جذر زنجبيل جنسنج (قد يخفض مستوى سكر الدم) جولدنسيل هكلبيري (يساعد على تعزيز إنتاج الإنسولين)* ثمر العرعر جذر عرق السوس اسبيرولينا عنب الدب	الكافيين الأطعمة المعلبة الدهون والزيوت* كبسولات زيت السمك الأطعمة المقلية* الملح، السكر (بجميع أنواعه)* المشروبات الغازية* الأطعمة المجهزة* الدقيق الأبيض تجنب تناول كميات كبيرة من حمض بارا أمينو البنزويك، إل- سيستيين، فيتامين "ب١"، وفيتامين "ج". يلاحظ أن أدوية تسكين الآلام قد تخفض سكر الدم كثيراً.	تنظيم الغذاء هو أهم العوامل في السيطرة على مرض السكر. إن اتباع نظام غذائي مرتفع الألياف، ومرتفع في الكربوهيدرات المركبة لا يقلل الاحتياج إلى الإنسولين فحسب، وإنما يقلل مستويات الدهون أيضاً. وتخفيض الوزن هو عامل حاسم في علاج مرض السكر غير المعتمد على الإنسولين، كما أن GTF (الكروميوم) أساسي أيضاً (انظر جدول "النقص الغذائي" للبحث عن قائمة الأطعمة الغنية بالـ GTF). لا تتناول الجولدنسيل لفترات طويلة وتجنبه تماماً إذا حدث ألم معوي. ينصح بنظام غذائي منخفض البروتين يحتوي على أقل من ٤٠ جم يومياً من البروتين لمرضى الاعتلال الكلوي السكري (وهو مرض كلوي). ويجب على مرضى النوع الثاني من السكر تجنب تناول كميات كبيرة من النياسين.
الاستسقاء أو الإديما (هي تراكم كميات كبيرة من سوائل الجسم أساساً في القدمين والكاحلين واليدين)	كرفس* بنجر سويسري خيار خضر ورقية مقدونس* سبانخ قرة العين*	تفاح موز* عنبية زرقاء خوخ بطيخ*	الفصفصة* حريرة الذرة* جذر طرخشقون ثوم* ذيل الخيل ثمر العرعر عشب البحر	الكحول البروتينات والدهون الحيوانية* الكافيين منتجات الألبان* الأطعمة المقلية* أنواع البهريز* الزيتون المخللات الملح* أم الخلول صلصة الصويا* السكر التبغ	تعد حالات الحساسية للأطعمة هي السبب الرئيسي لهذا الاضطراب المرضي. ولكي تحدد نوع (أو أنواع) الطعام المسببة للحساسية، فتناول فقط الأطعمة المسموح بها لمدة أسبوعين، ثم أضف مرة أخرى الأطعمة التي تجنبتها واحدة تلو الأخرى. ولا تنس أن بعض الأدوية تسبب احتجازاً للماء في الجسم مثل الكورتيزون. وعليك بشرب الماء النقي، ومن الضروري شرب ٨ أكواب منه يومياً. لا تستخدم عشبة ذيل الخيل لفترات طويلة إذ إنها قد تسبب استنزاف البوتاسيوم الضروري للجسم.
فرط نشاط إفراز الغدة الدرقية (زيادة إنتاج الهرمون الدرقي)	الفصفصة خضرة البنجر بروكولي* كرنب مسوّق* كرنب*، جزر كرفس، فلفل أخضر، كرنب السلطة* خضرة المسطردة* مقدونس سبانخ* لفت* قرة العين	مشمش تفاح كرانبيري جريب فروت عنب خوخ* كمثرى* أناناس	البرباريس عشب الثعبان الأسود جولدنسيل الدرقة لحاء البلوط الأبيض	جميع منتجات الألبان جميع الأطعمة المجهزة والمكررة جميع المنبهات (القهوة، النيكوتين) مضادات الهستامين الكلور ماء الصنبور الفلور اليود الملح المشروبات المرطبة عقاقير السلفا	انظر قسم "خضراوات العائلة الصليبية"، وتناول تلك الأطعمة كثيراً. لا تتناول الجولدنسيل لفترات طويلة، وتجنبه تماماً إذا حدث لك ألم بطني. إن تناولك حصتين يومياً من الأطعمة التالية قد يفيدك في تقليل الهرمونات الدرقية: الكرنب المسوّق، البروكولي، الكرنب، كرنب السلطة، خضرة المسطردة، السبانخ، الخوخ، والكمثرى.

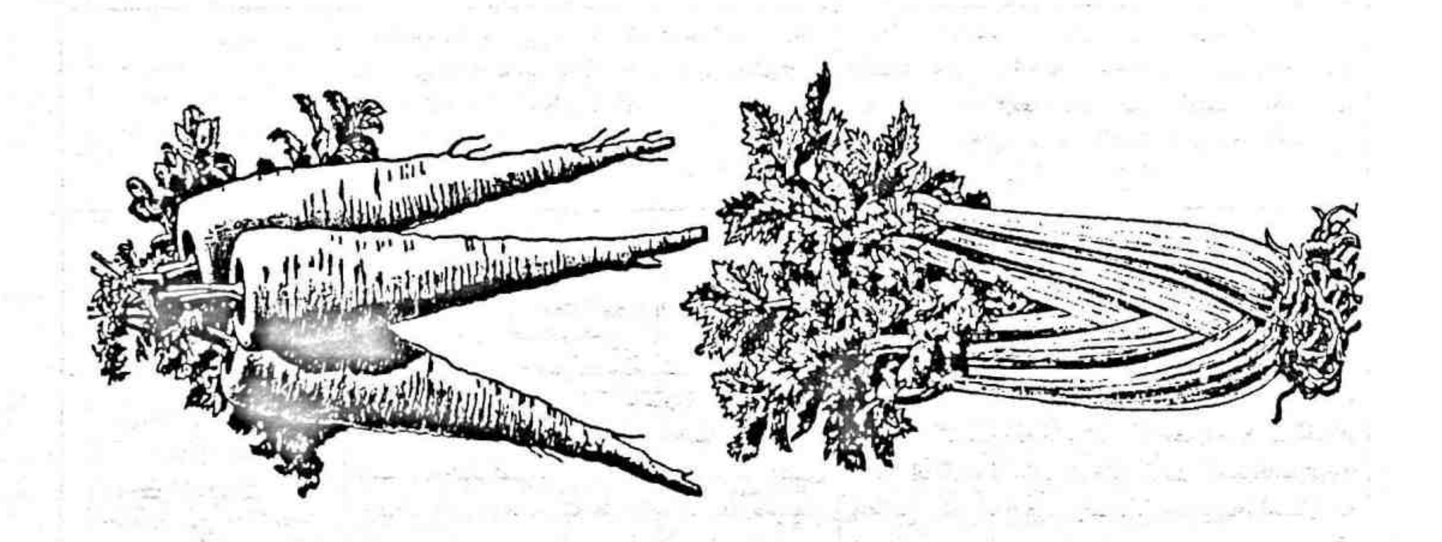
الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
النقرس **(كثرة تراكم حمض البوليك مما يسبب الالتهاب المفصلي وحصى الكلى)**	الفصفصة جميع الخضر الورقية* جزر كرفس كرنب السلطة مقدونس قرة العين حشيشة القمح	تفاح كريز أسود* ليمون* كمثرى أناناس فراولة	الفصفصة جذر أرقطيون جذر طرخشقون* مخلب الشيطان ثوم* ذيل الخيل عرعر عشب البحر* بذر عشبة البراغيث اليوكا	الكحول، جميع اللحوم مرقة الهليون، الكيك القنبيط، حلوى كونسوميه الفاصوليا المجففة الدهون، أنواع البهريز البقول، عش الغراب الأطعمة الغنية بالزيوت أحشاء الحيوان* (مثل الكبد والطحال... إلخ) البسلة، الدواجن اللحوم الحمراء* أم الخلول السردين، الرنجة الأنشوجة، الماكريل بلح البحر (الجندوفلي) السكر بنكرياس الحيوان منتجات الخميرة (باعتدال)	انظر قسم "خضراوات العائلة الباذنجانية" وتجنب هذه الأطعمة حتى تشفى. يجب أن يكون الغذاء بسيطاً، ٥٠% منه من الأطعمة النيئة المكونة من الخضراوات والأرز البني والدُّخن... إلخ. ولا تتناول الأطعمة عالية التجهيز مطلقاً. ونظراً لأن العلاج الكيميائي للسرطان يسبب تدميراً للخلايا، فإنه يكون مصحوباً بانطلاق حمض البوليك (اليوريك) إلى أجهزة الجسم. وقد تبين أن بذر عشبة البراغيث (السيليوم) يزيد إخراج حمض اليوريك مع البول.
انخفاض سكر الدم (انخفاض سكر الدم وكثرة إفراز الإنسولين من البنكرياس)	أفوكادو* بنجر بالخضرة* بوك تشوي كرنب فلفل أخضر كرنب السلطة* خضرة المسطردة مقدونس سبانخ لفت بالخضرة*	عصائر غير محلاة: التفاح العنبية الزرقاء الكرانبيري الجريب فروت الكيوي الليمون (يمزج العصير مع نصف مقداره من الماء أو الشاي العشبي)	فصفصة حبوب لقاح النحل جذر طرخشقون* بذر الكتان ثوم جوتوكولا* ثمر العرعر عشب البحر جذر عرق السوس* الهلام الملكي اسبيرولينا	الكحول* الدهون* الأطعمة المقلية* البهريز* الأرز والبطاطس سريع التحضير الأطعمة المجهزة السكر (بجميع صوره)* الفواكه المسكرة الدقيق الأبيض ومنتجاته	ترتبط حالات الحساسية للأطعمة بانخفاض سكر الدم. والنظام الغذائي له أهمية بالغة في السيطرة على تأرجحات سكر الدم. تساعد الاسبيرولينا بين الوجبات على السيطرة على مستويات سكر الدم. ويساعد وجود الألياف النباتية بنسبة عالية لا سيما في الصباح على تثبيت مستويات سكر الدم. ومن الضروري أن تأكل ٥ وجبات يومياً، تتكون من كربوهيدرات مركبة وبروتينات*.
قصور نشاط الغدة الدرقية (قلة إنتاج الهرمون الدرقي)	فصفصة* جميع الخضر الورقية* خضرة البنجر جزر كرفس فلفل أخضر مقدونس طحالب البحر براعم أو نابتات (شطء النبات وفروعه الجديدة) قرة العين	تفاح* مشمش* كرانبيري جريب فروت عنب* أناناس	الفصفصة الميريقة جذر الثعبان الأسود جنكة بيلوبا جولدنسيل عشب البحر* عرق السوس زيت زهرة الربيع ثمرة الورد البري حصى البان*	جميع الأطعمة المجهزة والمكررة مضادات الهستامين الكلور ماء الصنبور الفلور اليود عقاقير السلفا	استهلك الأطعمة التالية بكميات معتدلة، إذ إنها يمكن أن تثبط وظائف الغدة الدرقية: الكرنب المسوّق، البروكولي، الكرنب، كرنب السلطة، خضرة المسطردة، السبانخ، الخوخ، والكمثرى. ولا تتناول الجولدنسيل لفترات طويلة، وتجنبه تماماً إذا وجدت ألماً بطنياً. إن نقص الأحماض الدهنية الأساسية يسبب خللاً في وظائف الغدة الدرقية.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
أعراض سن اليأس من المحيض (تحدث عندما تتوقف المرأة عن التبويض، وهي مرحلة حاسمة تسمى مرحلة تغير الحياة)	جميع الخضر الورقية بروكولي* كرنب جزر كرفس* خضرة كرنب الكولارد خيار* خضرة طرخشقون* كرنب السلطة* مقدونس سبانخ بنجر سويسري	جميع الثمار اللبية* تفاح موز عنبية سوداء عنب ليمون باباظ* أناناس*	جذر الثعبان الأسود* حشيشة الملاك الثوم* جذر الزنجبيل جوتوكولا عشب البحر* عرق السوس* زيت زهرة الربيع راسبيري* الفشاغ* الجنسنج السيبيري* عنب الحجال جذر الناردين (كمنوم)	الكافيين (بجميع صوره) منتجات الألبان* الدهون الأطعمة المقلية الوجبات السريعة اللحم الأحمر المياه الغازية السكر (بجميع صوره)*	يساعد عرق السوس والجنسنج على تخفيف أعراض سن اليأس من المحيض، إلا أن كلا العشبين يمكن أن ينبها إنتاج الإستروجين، لذا تجنبيهما إذا كان لديك تاريخ مرضي من سرطان الثدي. انظري جدول "الوصفات الطبية الطبيعية". وتحدث أعراض سن اليأس من المحيض كنتيجة لإبطاء إنتاج هرمون الإستروجين أو توقفه كلية. اعلمي أن منتجات الألبان والدهون والسكريات قد تحث على إحداث تلك الأعراض. ويفضل تناول المواد الطبيعية (التي تساعد الجسم على إنتاج الإستروجين) على تناول عقار الإستروجين الكيميائي الذي يوصف طبياً.
السمنة	جميع الخضر الورقية بروكولي كرنب جزر كرفس* خيار* فاصوليا خضراء كرنب السلطة* مقدونس* فجل شييتاك (يخفض دهون الدم) طماطم لفت بالعروش قرة العين*	بروميلين (يوجد في الأناناس وفي صورة حبوب، ويستخدم في أوروبا كثيراً لخفض الوزن) كرانبيري جريب فروت* ليمون* باباظ فراولة* تفاح التارت بطيخ*	زيت لسان الثور أو زيت زهرة الربيع القشرة المقدسة عشب الطير* حريرة الذرة* طرخشقون ثوم جذر زنجبيل عشب البحر* القراص بذر السيليوم (مصدر للألياف) طحالب بحرية* اسبيرولينا*	جميع صور الدهون الحيوانية الشكولاتة منتجات الألبان الأطعمة السريعة المكسرات الزيتون الفطائر الأطعمة المجهزة الملح المياه الغازية السكر الدقيق الأبيض ومنتجاته لاحظ أن الأطعمة المالحة تفرض عبئاً على الغدة الدرقية. استخدم كمية معتدلة من المحليات الطبيعية مثل مولت الأرز، أو مولت الشعير. وتظهر الدراسات أن المحليات البديلة (الاصطناعية) مثل "نيوتراسويت" و "إكوال" تزيد الشهية!	ترتبط حالات الحساسية للأطعمة بالسمنة. وللحصول على نتائج سريعة عليك باستهلاك الأطعمة والعصائر الموصى بها فقط. استهلك باعتدال الأطعمة عالية السعرات الحرارية، وتشمل الذرة، والعسل، والتين، والعنب، والبسلة الخضراء، والكمثرى، والأناناس، والبطاطا الحلوة، والأرز الأبيض، والموز، والكريز، والأفوكادو، وجوز الهند، والمكسرات، والبذور. استهلك بكثرة الخضراوات النيئة والعصائر الطبيعية. ملحوظة مهمة: تناول السيليوم قبل الوجبات بنصف ساعة، واشرب ٨ أكواب على الأقل من الماء النقي يومياً، ومارس الرياضة بكثرة، مثل المشي ومد العضلات. ولاحظ أن وجود شراهة لتناول السكريات ومنتجات الخميرة يشير إلى وجود حالة عدوى بالفطر الخميري "الكانديدا"؛ انظر "الكانديدا" في هذا الجدول. ومن المهم تناول بيكولينات الكروميوم، وال-جلوتامين لإصلاح أيض الجلوكوز ولتقليل الشراهة لالتهام السكريات والإسراع بإنقاص دهون الجسم وزيادة الكتلة العضلية به.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
هشاشة العظام (تناقص تدريجي في كتلة العظام، وسببها الرئيسي هو نقص امتصاص الكالسيوم)	بوك تشوي* بروكولي* كرنب، جزر قنبيط كرفس خضرة كرنب الكولارد* خضرة الطرخشقون كرنب السلطة* مقدونس عش الغراب شييتاك (مصدر غني بفيتامين "د" يوجد في القليل من الأطعمة وهو حيوي لامتصاص الكالسيوم) البنجر السويسري لفت بالخضرة* خضرة (عروش) اللفت قرة العين*	تفاح* موز عنبية زرقاء* كريز تين ليمون باباظ أناناس فراصيا زبيب عنب أحمر* (الصبغ الأزرق في العنبية الزرقاء هو عامل قوي لوقاية الكبد).	الفصفصة* الدلسي (من الحشائش البحرية) طرخشقون ثوم ذيل الخيل* الأشنة الأيرلندية عشب البحر* القراص* قش الشوفان زيت زهرة الربيع* نفل بنفسجي ثمر الورد البري السليكا (سليكون) اسبيرولينا	الكحول* المنتجات الحيوانية* الكافيين (الشكولاتة، الكاكاو) منتجات الألبان عالية الدسامة اللحم الأحمر* الملح الدهون المشبعة* المشروبات المرطبة السكر (والمنتجات السكرية)* التبغ قد تثبط الفواكه الحمضية والطماطم امتصاص الكالسيوم. قلل من تناول اللوز، وخضرة البنجر، والبلاذر، والبنجر السويسري، والراوند، والسبانخ (فهي تحتوي على كميات كبيرة من حمض الأكساليك). وتجنب مدرات البول.	قد يزيد معدن البورون امتصاص الجسم للكالسيوم بنسبة تصل إلى ٤٠%، ولكن لا تتعدّ ٣ مجم يومياً من البورون. وإذا كنت تتناول مكملات الغدة الدرقية أو العقاقير المسيلة للدم، فزد ما تتناوله من الكالسيوم إلى ٢٠٠٠ مجم يومياً. استهلك الكالسيوم والحبوب الكاملة في أوقات مختلفة، فالحبوب قد ترتبط مع الكالسيوم فتمنع امتصاصه. والأفضل تناول الكالسيوم قبل النوم. وجدير بالذكر أن أفضل الوسائل للوقاية من هشاشة العظام والمحافظة على سلامة العظام هي التعرض لأشعة الشمس وتناول غذاء كاف متوازن يحتوي على بروتين جيد وكالسيوم وحديد وماغنسيوم وفوسفور وفيتامينات "أ"، "ج"، "د"، "ف". وحتى يمكنك جعل المفاصل والعضلات أكثر مرونة عليك بالإكثار من ممارسة الرياضة، إذ إن الأكسجين الذي يحصل عليه الجسم من ممارسة الرياضة يزيد المرونة. كما أن الرياضة تعزز امتصاص الكالسيوم.
متلازمة ما قبل الحيض	جميع الخضر الورقية* بروكولي كرنب جذر كرفس خيار* كرنب السلطة* مقدونس* (مدر طبيعي للبول) لفت بالخضرة	كريز كيوي ليمون باباظ أناناس* راسبيري عنب أحمر بطيخ*	الشوك المبارك حشيشة الملاك* الثوم جذر الزنجبيل عشب البحر* زيت زهرة الربيع* أوراق راسبيري المريمية الفشاغ* عنب الحجال*	الكحول* الكافيين منتجات الألبان* الأطعمة المقلية والدهون الأطعمة عالية التجهيز الوجبات السريعة اللحم الأحمر الملح* المشروبات المرطبة السكر التبغ	اشربي ٨ أكواب من الماء النقي يومياً. تعمل فيتامينات "ب-مركب" (خاصة فيتامين "ب٦") وزيت زهرة الربيع على تخفيف كثير من الأعراض المتعلقة بهذه المتلازمة. وقائمة المواد المذكورة التي يجب تجنبها ينبغي حذفها تماماً من نظامك الغذائي قبل الدورة الحيضية بأسبوع وأثناءها. ويعد الاختلال الهرموني أحد أسباب تلك المتلازمة. وهناك ارتباط بين متلازمة ما قبل الحيض وحالات الكانديدا والحساسية للطعام وانخفاض سكر الدم. وجدير بالذكر أن عشبة الفشاغ توازن الهرمونات الذكرية/الأنثوية. وعشبة المريمية تحتوي على إستروجينات نباتية.

الحالة المرضية	عصير الخضراوات	عصير الفاكهة	الأعشاب	تجنب	اعتبارات وتحذيرات
الدرن أو السل (يصيب الرئتين بصفة أساسية، ولكنه يمكن أن ينتشر إلى العظام والكليتين والأمعاء والكبد والطحال. ينتج عن بكتيريا تسمى ميكوبكتريوم تيوبركلوزيس)	الفصفصة جميع الخضر الورقية* حشيشة الشعير* البنجر بالخضرة بروكولي جزر* كرفس كرنب كولارد* فلفل أخضر كرنب السلطة* بصل عش الغراب (ريشي) قرة العين حشيشة القمح*	جميع الثمار اللبية تفاح* كانتالوب* كرانبيري جريب فروت عنب ليمون* باباظ* أناناس ثمر الورد البري	استراجالس الميريقة إكيناسيا* ثوم* جولدنسيل* ذيل الخيل عشب البحر* آذان الدب المر البوداركو زيت زهرة الربيع ثمر الورد البري عصبة القلب جنين القمح	الكحول جميع الأطعمة المجهزة المنتجات الحيوانية الكافيين منتجات الألبان الأطعمة المقلية الوجبات السريعة اللحم الأحمر الملح الدهون المشبعة المياه الغازية السكر (بجميع صوره) التبغ والدخان منتجات الدقيق الأبيض ماء الصنبور (استخدم الماء المقطر بالبخار فقط). تجنب المناطق الملوثة.	من المهم والحيوي توفير الراحة وأشعة الشمس، والهواء الطلق. يجب بصفة أساسية أن يتكون الغذاء من عصائر طبيعية نيئة مع أطعمة نيئة بنسبة ٥٠%، ومن المهم وجود الأحماض الأمينية الحرة لإصلاح الأنسجة، ويجب إضافة لبن الكفير والزبادي والأسيدوفيلس إلى النظام الغذائي. كما يحتاج الأمر إلى تناول كميات هائلة من فيتامين "ج"، بيتا-كاروتين، إل- سيستيين، فيتامين "هـ"، والسلينيوم. هذا، ويجب أن يغمس عش الغراب (ريشي) في الماء المغلي قبل استعماله لقتل البكتيريا.

* أساسي



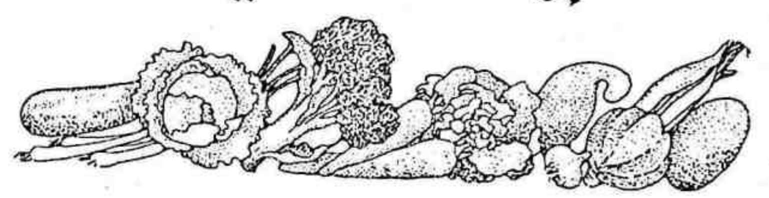
النقص الغذائي

الفيتامين	المصادر	أعراض النقص
أ بيتا-كاروتين	زيت كبد السمك، اسبيرولينا، قرة العين، كرنب السلطة، الثوم، خضرة الطرخشقون، جزر، بنجر، كانتالوب، مقدونس، سبانخ، خوخ، بنجر سويسري، بطاطا حلوة، يقطين، قرع أصفر، بروكولي، فصفصة، مشمش، مسطردة (خردل) خضرة اللفت، باباظ	اضطرابات بالعين، اضطرابات بالرئتين، عقم، تحرشف وجفاف الجلد، العشى الليلي، السرطان، كثرة تكرار العدوى، تدهور الأعصاب، توقف النمو، اختلال وظائف الغدد، الشيخوخة المبكرة، فرط نشاط الأغشية المخاطية، تثبيط عمليات الالتئام
د	أشعة الشمس، صفار البيض، الزبد، اللبن، سمك الهلبوت، زيت كبد القد، سلمون، تونة، دقيق الشوفان، بطاطا حلوة، فصفصة، زيوت نباتية	أمراض عظمية، كساح، كتاراكت، سوء امتصاص الكالسيوم، أمراض اللثة، سقوط الشعر، الضعف العضلي، تسوس الأسنان، تعطل النمو، هشاشة العظام
ج مع البيوفلافونويدات	كرنب كولارد، بصل، خضرة اللفت، بروكولي، خضرة المسطردة، كرنب السلطة، فلفل حلو، مقدونس، ثمر الورد البري، قرة العين، لفت، فراولة، جريب فروت، برسيمون، باباظ، كشمش، ليمون، برتقال، خضرة اللفت، هليون، سبانخ، مانجو، كرنب مسوّق، كانتالوب، أناناس، كرنب سويسري، بسلة خضراء، طماطم، فجل، أفوكادو	سهولة حدوث الكدمات، الاسقربوط، أمراض الفم واللثة، هشاشة العظم والمفاصل، قروح بالمعدة، تكرار نزلات البرد والإنفلونزا، السرطان، الأنيميا، خلل الوظائف الكظرية، تيبس المفاصل، نقص المقاومة للعدوى، الاضطرابات الرئوية، نقص إفراز اللبن، تدهور وظائف القلب، الربو، الالتهاب الشعبي
بي البيوفلافونويدات	ليمون، برتقال، جريب فروت، كريز، عنب، حنطة سوداء، مشمش، قراصيا، ثمر الورد البري	دوالي الأوردة، هيموفيليا، قلوانية، نتوءات في الكعبين والعظام، بواسير، عدوى، التهاب بالقولون، التهاب شعبي، سهولة الكدمات، نقص المناعة
ف	السلمون، السمك، زيوت نباتية، جنين القمح، زيت زهرة الربيع، زيت بذر الكتان، الزيتون وزيت الزيتون، زيت الصويا، زيت القرطم، البذور	اضطرابات القلب، ارتفاع الكولستيرول، الاضطرابات الأنثوية، العدوى الخميرية، جميع الأمراض الجلدية، نقص الخصوبة، ارتفاع ضغط الدم، التليف التكيسي، المرض الجوفي، اضطرابات الكبد، تشوه الأنسجة، الاضطرابات المعوية
ك	النباتات الورقية الخضر، صفار البيض، العسل الأسود، دقيق الشوفان، القمح، الجاودار، القنبيط، زيت القرطم، الكبد، فول الصويا، الفصفصة	بواسير، حدوث كدمات، حدوث نزيف، تأخر تجلط الدم، اضطرابات بالقولون، التصلب المتعدد، اضطرابات الكبد، قروح بالساقين، التهاب ردبي، التهاب بالقولون، اضطرابات معوية، هيموفيليا
فيتامينات ب	جنين القمح، خميرة البيرة، الأرز البني، المكسرات، البذور، الشوفان، الحبوب الكاملة، العدس، فول ليما، اللوبيا، صفار البيض، دقيق الحنطة السوداء، بسلة طازجة (بقول)، هليون، كرنب مسوّق، فصفصة، منتجات الصويا	البري بري، البلاجرا، اضطرابات هضمية، ضعف الشهية، اللسان يصير مشققاً/لامعاً/أرجواني اللون، ضعف الذاكرة، ارتباك، تقرحات بالفم، اضطرابات قلبية وعائية، نقصان الوزن، اضطرابات عصبية، اضطرابات غدية، سقوط الشعر وفقدان لمعانه، أمراض جلدية، إعياء، اكتئاب، أكال، وحرقة بالعينين، إكزيما، هشاشة أو تصلب بالأظافر.
هـ	جنين القمح، الزيوت المعصورة على البارد، فاصوليا مجففة، جميع الخضراوات الورقية الخضر، الأرز البني، المكسرات، اللبن، البيض، دقيق الذرة، دقيق الشوفان	اضطرابات قلبية وعائية/وبالدورة الدموية، شيخوخة مبكرة، هبات ساخنة، فقدان الخصوبة، مشكلات أنثوية، مشكلات العجز الجنسي، خلل بالجهاز العصبي، ضعف جهاز المناعة

المعادن الحيوية

المعدن	أعراض النقص	مصادر الغذاء
الكالسيوم	تشنجات عضلية، ليونة العظم، أرق، التعرض لكسور العظام، ارتفاع ضغط الدم، انقطاع الطمث، التهاب بالقولون، روماتيزم، كساح	الزبادي، لبن الماعز، كرنب كولارد، الخروب، هليون، نباتات ورقية خضر، لوز، كرنب السلطة، الطوفو، خميرة البيرة، الشوفان، البروكولي، عشب البحر
الكروميوم	تثبيط معدل النمو، عدم تحمل الجلوكوز لدى مرضى السكر، تصلب الشرايين، انخفاض سكر الدم، الإعياء، ضعف الذاكرة، نقصان كتلة العضلات	زيت الذرة، الأصداف، الحبوب النشوية الكاملة، اللحوم، خميرة البيرة، الفاصوليا المجففة، الجبن، البطاطس، الأرز البني
الكلور	قلوانية انخفاض الكلور في الدم (القيء الخبيث)	الأطعمة الحيوانية، الملح البحري
النحاس	أنيميا، أنورسما، التهاب مفصلي، سقوط الشعر، اضطرابات قلبية، إمساك، قروح، لوكيميا، صعوبة التنفس	الكبد، الكلى، صفار البيض، البقول، الحبوب الكاملة، فول الصويا، المأكولات البحرية، الأفوكادو، الزبيب، الشوفان، المكسرات، اللوز، البيكان
اليود	نقص الحيوية، قصور نشاط الغدة الدرقية، الجويتر، السمنة، العصبية، جفاف الشعر/الجلد، التهيج	المأكولات البحرية (السمك، المحار، النباتات البحرية)، الملح البحري، خضراوات البحر، البصل، الثوم، السبانخ، الجزر، الطماطم، الأناناس، زيت كبد القد
الحديد	صداع، فتور وإجهاد، تهيج، خفقان القلب أثناء المجهود، دوار، التعرض لحالات العدوى، نقص عدد خلايا الدم البيض، تدهور إنتاج الأجسام المضادة، أنيميا، شحوب اللون	اللحم (الكبد)، الدواجن، السمك، البيض، الخبز والأغذية النشوية (من الحبوب الكاملة، أو المدعمة بالحديد)، الخضراوات الورقية، البطاطس، الفاكهة، اللبن المدعم بالحديد
الماغنسيوم	ارتعاشات، تشنجات، تقبضات عضلية، ارتباك، هذيان، تهيج، اضطرابات سلوكية، اضطرابات قلبية، أرق، ارتفاع ضغط الدم، انقطاع الطمث، سرعة النبض، العصبية، طحن الأسنان، فرط النشاط	النباتات الخضر الطازجة، اللبن ومنتجاته، التين، اللحم، السمك والمأكولات البحرية، المكسرات، الطوفو، الفول السوداني، العسل الأسود، التفاح، عشب البحر، فول الصويا، البذور، جنين القمح، دقيق الشوفان، دقيق الذرة، الأرز، المشمش، خميرة البيرة
المانجنيز	اضطرابات في العضلات الهيكلية، احتمال حدوث تشنجات، خلل في توازن الأذن الداخلية، طنين في الأذنين، دوار، صرع، اضطرابات عصبية، ضعف في الذاكرة	الحبوب النشوية الكاملة، صفار البيض، النباتات الخضر، المكسرات والبذور (البندق، والبيكان)، الأفوكادو، أعشاب البحر، العنبية الزرقاء، السبانخ
الموليبدينوم	ضعف النمو وقلة الأكل	الكبد، الكلى، الحبوب الكاملة، البقول، النباتات الخضراء
الفوسفور	ضعف، نقصان/زيادة الوزن، اضطرابات عصبية، فقدان الشهية، ضعف الذاكرة، بطء نمو الشعر والأظافر والعظام	السمسم، اللبن ومنتجاته، اللحم، السمك، بذر زهرة الشمس/اليقطين، الثوم، الهليون، خميرة البيرة، المكسرات، الحبوب الكاملة
البوتاسيوم	اضطرابات عصبية، أرق، صداع، إمساك، تقلبات في دقات القلب، غثيان وقيء، ضعف عضلي، تقبضات وتقلصات عضلية، احتجار الماء، استسقاء، تهيج، حروق شمسية، إسهال، جفاف الجلد	جميع الخضراوات (الورقية الخضر)، الموز، البرتقال، الحبوب الكاملة، بذر زهرة الشمس، أوراق النعناع، البطاطس، منتجات الألبان (الجبن)، اللحوم، الدواجن، السمك، البقول، المكسرات، الثوم، خميرة البيرة، الأفوكادو، الزبيب
السلينيوم	الشيخوخة قبل الأوان، تدهور النمو، اضطرابات قلبية، السرطان، ضعف المناعة، ارتفاع ضغط الدم، انقطاع الطمث، حالات حساسية	نخالة وجنين الحبوب النشوية، البروكولي، البصل، الطماطم، التونة، خميرة البيرة، الثوم، الأرز البني، جوز البرازيل، الدجاج، الديوك الرومية
الزنك	تدهور القدرة على الالتئام، فقدان الشهية، تدهور الرؤية الليلية، تدهور حاستي الذوق والشم، تدهور النمو أو توقفه، العجز الجنسي، كثرة التعرض للبرد والإنفلونزا، الإعياء وسقوط الشعر	اللحوم، الدواجن (اللحم الداكن)، السمك والمأكولات البحرية (المحار)، الكبد، البيض، البقول (الفول السوداني)، الحبوب الكاملة، خميرة البيرة، عش الغراب، جنين القمح، بذر اليقطين، فول الصويا

إرشادات غذائية



تناول تشكيلة من الأطعمة لتقلل قابلية تعرضك بشكل متكرر لسموم الأطعمة وما يتم رشه على مصادر الغذاء من مبيدات أو غير ذلك. وجميع الأطعمة يتم تداولها بشكل مختلف في الأنحاء المختلفة من البلاد.

تناول الأطعمة العضوية كلما أمكن. فإن بعض الأطعمة تتعرض للتلوث بالمبيدات الخطرة. فاغسل كل الأطعمة الطازجة بعناية، لا سيما البطيخ والشمام وما شابههما، إذ ظهرت حالات عديدة من التسمم بالسالمونيلا بسبب قطع البطيخ دون غسله. وإذا استطعت أن تزرع الفاكهة بنفسك، فافعل!

تناول المزيد من الألياف النباتية. لتسرع بالتخلص من السموم الخطرة من خلال القناة المعوية وليتم ربط تلك السموم ومعادلتها قبل أن تتمكن من إيذائك. ويجب أن تشكل الألياف جزءاً من كل وجبة تتناولها، فهي توجد في الحبوب الكاملة والفول (الفاصوليا) والبقول والخضراوات والفواكه. أما الأطعمة المجهزة فتنقصها الألياف، فاحرص على أن تضيف الطعام الطازج إلى كل وجبة. كما أن الألياف تحد من التفاعلات الضارة للأطعمة وتقلبات مستوى سكر الدم، بالإضافة إلى منع الإمساك.

قلل استهلاك الدهون إذ إن السموم يتم تركيزها في دهن الحيوان وفي الدهون المشبعة المستخدمة في الطهي التجاري، وهذه المنتجات تحوي سموماً قد تكون خطرة.

تجنب المكسرات والحبوب والبذور المختزنة لفترات طويلة والتي لم يتم غلق أوعيتها في جو من النيتروجين أو لم تحفظ في الثلاجة. فقد تبين أن مثل تلك الأغذية ينمو عليها فطر أو عفن يسمى "أفلاتوكسين" Aflatoxin له صلة بالإصابة بالسرطان.

احفظ جميع الأطعمة (الطازجة أو المطهية) سريعاً حتى لا تتكاثر بها البكتيريا.

تجنب الأطعمة عالية التجهيز مثل الكاتشب، والهامبرجر، والهوت دوجز (من السجق)، والصلصات المصنوعة من عصير الطماطم، فهي تحتوي على سموم مركزة.

تجنب الأطعمة المحترقة فهي تحتوي على مسرطنات (أي مواد مسببة للسرطان).

اشتر فقط السمك المجمد فالسمك "الطازج" في محل السمك قد يكون تُرك لعدة أيام مكشوفاً ومعرضاً للتلوث والفساد. ولا تتناول السمك نيئاً أبداً. انظر قسم "حقائق عن الدهون والأسماك" في هذا الكتاب.

لا تأكل الكبد! فالسموم التي في جسم الحيوان تترك في أنسجة الكبد بعد أن يكون الدم قد تخلص منها بتوجيهها نحو الكبد ليتعامل معها. وتجنب أيضاً جميع الأحشاء الأخرى.

تجنب أوعية الطعام المستوردة من الخارج والأوعية الزجاجية... إلخ. فقد تحتوي على زجاج رصاصي وقد تكون الأوعية الفخارية مكسوة بطبقة مزججة، وقد يحدث تسرب للرصاص السام في الطعام. وكذلك تجنب أطباق الكريستال القديمة وغيرها مما صنع قبل صدور القانون الذي يحرم على جميع الولايات الأمريكية إضافة معدن الرصاص إلى المادة التي تصنع منها أوعية الطعام.

لا تستخدم الأغلفة البلاستيكية في أفران الميكروويف، ولا الأوعية البلاستيكية... إلخ. استخدم الزجاج فقط لتخزين الطعام. أما البلاستيك فتتسرب مادته البتروكيميائية إلى الطعام.

الأطعمة الدهنية والمتبلة تفرض عبئاً على الحوصلة الصفراوية والكبد، مما يؤدي إلى حرقة الفؤاد وسوء الهضم، لذا تجنب الأطعمة المقلية وأنواع البهريز ومنتجات الألبان الدسمة.

الإفراط في الأكل يثقل كاهل المعدة، التي هي بيت الداء، والضغط داخلها يجبر الحمض المعدي على الارتجاع إلى المريء، مما يؤدي إلى حرقة الفؤاد والغازات والانتفاخ. والنتيجة النهائية هي البدانة.

وأخيراً، وهو الأكثر أهمية... **تناول جميع الأطعمة الطبيعية.** فالضافات الكيميائية (كالمواد الحافظة) ليست مأمونة العواقب، فتجنبها.

كان الرئيس الأمريكي الأسبق جيمي كارتر قد أنشأ هو وعائلته مزرعة للفول السوداني في منطقة بلينز بولاية جورجيا. وقد مات عدد من أفراد عائلته بسبب سرطان البنكرياس. فهل ثمة علاقة بين سرطان البنكرياس وفطريات الأفلاتوكسين التي تنمو على الفول السوداني؟

تطهير الجسم ... للصحة والعافية

هل ترغب في الحصول على صحة أفضل وطاقة أكثر وامتصاص أفضل؟

لمزيد من المعلومات، انظر أيضاً "العصائر الشافية والمطهرة" و"أنواع الشاي العشبي" و"قصة الأطعمة النيئة".

الهدف الأوّلي من هذا البرنامج التطهيري للصحة والعافية هو تخليص الجسم من السموم والنفايات الزائدة. وهذه الأساليب المطهرة للجسم قد استخدمت على مدى قرون لشفاء المرضى. والبرنامج الآتي ذكره يجب تكراره مرة على الأقل كل شهرين.

إن أغلب المهتمين بصحتهم ممن يعون قيمتها يؤمنون أن تراكم السموم في الجسم هو السبب الرئيسي للاعتلال والمرض. وزيادة العبء السُميّ هو سبب أساسي لتلف الكبد.

لا يحتاج الأمر للمزيد من التأكيد على مدى أهمية اتباع هذا البرنامج على أساس منتظم (مرة شهرياً) للحصول على الصحة المستمرة، ولتحقيق الشفاء السريع.

الصيام

يمكنك أن تضيف سنوات إلى حياتك بأن تصوم بانتظام. فالصيام يساعد الجسم على الشفاء السريع ويمنح أعضاءه راحة هي في أمس الحاجة إليها. ومن خلال تطهير الكبد والكليتين ومجرى الدم، يكون الجسم أكثر قدرة على التخلص من السموم (التوكسينات) المتراكمة فيه. وكذلك تطهير القولون من الداخل له أهمية كبيرة، فعندما يكون القولون ممتلئاً بالسموم، فإن هذا يمكن أن يكون السبب وراء سوء امتصاص العناصر الغذائية والنفطات الجلدية والنفس كريه الرائحة ورائحة الجسم غير المقبولة والتشوش الذهني والبقع الجلدية المسماة "البقع الكبدية" وتيبس المفاصل وحالات الصداع.

ومن يعانون انخفاض سكر الدم يجب ألا يصوموا دون تناول مكمل بروتيني جيد. والاسبيرولينا هي اختيار جيد وهي تزود الجسم بالكلوروفيل أيضاً. ولا يجوز تناول الألياف النباتية مع الاسبيرولينا في نفس الوقت أو مع مكملات أخرى. كما أن الاسبيرولينا تخلصك من وخز الجوع وهي مفيدة حتى لو لم تكن صائماً. ويجب على مرضى السكر ألا يصوموا بتناول العصائر والماء فقط. وليضيفوا الخضراوات الطازجة (بدون متبلات أو مطيبات) والفواكه غير الحلوة. وقد يستعان بالحساء البسيط (من الخضر وأنواع الشاي العشبي في الأيام المخصصة للسوائل.

وإذا كنت تشكو من مشكلات بالقولون، فأضف حشيشة القمح الطازجة أو على شكل مسحوق إلى عصائرك، فهي محملة بالعناصر الغذائية. والمشروبات الخُضر (المصنوعة من أية نباتات ورقية خُضر) هي مزيلات للسموم ممتازة. والكلوروفيل أو اليخضور، على شكل الفصفصة (البرسيم الحجازي) أو حشيشة القمح (في صورة سائلة)، والذي يتوافر في محال الأطعمة الصحية يساعد على تخفيف رائحة الجسم. والسموم (أو التوكسينات) يمكن أن تسبب أيضاً الارتباك الذهني والبقع الكبدية وتيبس المفاصل وحالات الصداع كما أسلفنا.

إن مستحضر كيوجرين Kyogreen من إنتاج شركة Kyolic يعطيك خيرات البر والبحر! فهو يحتوي على طحلب الكلوريللا وحشيشة الشعير وحشيشة القمح والأرز البني ورماد عشب البحر.

اللوازم

فيما يلي بيان بأشياء قليلة سوف تحتاجها لهذا البرنامج الصيامي (ما يقصد بالصيام هنا هو اتباع نظام غذائي ووقائي/علاجي خاص، سيأتي شرحه بالتفصيل فيما يلي، وليس هو الصيام بالأسلوب الإسلامي الذي نعرفه جميعاً).

- ماء مقطر من البخار
- عصائر طازجة خالية من السكر
- ليمون وكمثرى وتفاح طازج
- فيتامين "ج" على شكل مسحوق مخفف
- بنجر طازج بالخضرة (العروش الورقية) وخضراوات ورقية
- زيت زيتون بكر نقي غير معامل حرارياً
- بن (غير فوري التجهيز وليس منزوع الكافيين)
- ألياف نباتية (مسحوق السيليوم، أو الجلوكومانان، أو نخالة الشوفان)

- ثلاثة أنواع من الشاي العشبي: اختر ثمر الورد البري والجولدنسيل والطرخشقون والبوداركو والفصفصة والإكيناسيا
- الاسبيرولينا و/أو الكلوروفيل السائل (اختياري)

(انظر "جداول الصحة والعافية"، قسم "العلاج بالعصائر الطازجة والأعشاب الطبيعية" لاختيار الأعشاب التي تناسب الحالة المرضية المحددة التي تعانيها)

الحقن الشرجية

إن استخدام الحقن الشرجية بمحاليل ملطفة من الماء أو الليمون الدافئ هو أفضل من المسهلات أو العقاقير. ويجب أن تشكل جزءاً من برنامجك الشهري للصحة والعافية. وكثير من المراكز الصحية في العالم تستخدم هذا الأسلوب وتنصح به ضمن علاج جميع الأمراض ولتجديد نشاط وحيوية الجسم.

وهناك نوعان من الحقن الشرجية: احتجازية، ومنظِّفة. فالحقن الشرجية المنظِّفة لا تحتجز بالأمعاء، ولكنها تستخدم لتنظيف القولون من محتوياته. أما الحقن الشرجية الاحتجازية فهي مصممة بحيث تساعد على امتصاص عناصر غذائية ومواد أخرى ضرورية (وهي القهوة والكلوروفيل) من خلال جدار القولون. والكلوروفيل (من حشيشة القمح) يعد علاجاً قياسياً في كثير من المراكز الصحية. ويمكنك أيضاً أن تستعمل أنواعاً من الشاي العشبي بدلاً من القهوة. والشاي الأخضر مفيد في علاج السرطان.

الحقن الشرجية المنظّفة

عندما تتبع برنامجاً لاستخدام الحقن الشرجية المنظِّفة، افعل ما يلي: اخلط عصير ليمونتين مع كوارتين (لترين تقريباً) من الماء الفاتر. وأفضل وضع للجسم يمكنك اتخاذه لإدخال السائل هو أن يكون رأسك لأسفل ومقعدتك لأعلى.

وبعد إدخال السائل، ارقد على جانبك الأيمن، ثم استدر لترقد على ظهرك ثم على جانبك الأيسر، وفي نفس الوقت قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية.

وإذا كنت تعاني الإمساك، فاستخدم الحقنة الشرجية بالليمون بالتبادل مع الحقنة الشرجية بالقهوة مرتين أسبوعياً إلى أن تصير الأمعاء قادرة على طرد فضلاتها ذاتياً، ويصبح القولون نظيفاً، وليس كريه الرائحة!

الحقن الشرجية الاحتجازية

للتخلص من السموم بشكل فعال تستخدم الحقن ا
الاحتجازية من القهوة أو الشاي العشبي (الشاي الأخض
فترات الصيام من البرنامج العلاجي. وهي تستخدم
الأمراض الانحلالية لتنبيه الكبد حتى يخرج السموم و
منها، ولتساعد على تفكيك الفضلات الملتصقة على جدر
وفي بعض الحالات تبقى تلك الفضلات ملتصقة في موض
لشهور وربما سنوات. أضف أوقية إلى أوقيتين من الكلور
الفصفصة أو حشيشة القمح في صورة سائلة إلى الحقنة ا
المحتوية على القهوة أو الشاي العشبي أو استخدم حشيش
وحدها للإسراع في الشفاء. وهذه الحقنة الشرجية الخضر
مفيدة بصفة خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة، إذ إنها تم
غذائية عديدة تمتص عن طريق القولون.

الحقن الشرجية من القهوة

أضف ٦ ملاعق كبيرة بن مطحون (ليس من النوع
ولا منزوع الكافيين) إلى لترين من الماء المقطر في كسارو
الخليط لمدة ١٥ دقيقة ثم قم بتبريده وتصفيته. استخد
واحداً (١/٢ لتر) في كل مرة، واحتفظ بالباقي وضعه في ا
ويفضل استخدام البن العضوي، ومن بين أصنافه مستحض
ألتورا Altura يوجد في محال الأطعمة الصحية. استخدم
مرتين يومياً، ويفضل استعماله في الصباح في التخلص من
لتخفيف حالات الصداع الناتجة عن تراكم السموم. وإذا
ستقوم بالتخلص من السموم، فاستخدمه في أوقات قل
الحاجة. وإذا كنت تجد صعوبة في الاحتفاظ بالسائل في
فاطرد السائل وابدأ من جديد! ارقد على جانبك الأيمن
بالسائل لمدة ١٥ دقيقة. ويمكنك الاستعانة بكتاب مشوق
وقتك حتى لا تمل.

الألياف النباتية

ينصح بتناول واحد على الأقل من الصور الت
الألياف النباتية كل يوم: نخالة الأرز، نخالة الشوفان
التفاح، الآجار آجار، بذر السيليوم، أو بذر الكتان ا
وتجنب نخالة القمح، إذ يمكن أن تهيج جدار القولون.
الوزن تناول الألياف قبل الوجبات بثلاثين دقيقة لتقليل
واحرص على أن تشرب كوباً كبيراً من الماء مع كبسولات

لأنها تتمدد بتأثير الماء. ومن الأصناف الجيدة للألياف مستحضر إيروبيك بالك كلينزر (ABC) Aerobic Bulk Cleanser.

هذا، وينبغي تناول أقراص أو مسحوق الاسبيرولينا يومياً بمقدار ٥ أقراص ٣ مرات يومياً أو ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً مع العصير. والاسبيرولينا طعام كامل مرتفع البروتينات وبه كل الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، بالإضافة إلى الكلوروفيل اللازم للتطهير. واحرص على أن تكون الاسبيرولينا من نوعية ممتازة.

اشرب الماء المقطر من البخار فقط واشرب الكثير منه. ويمكنك أن تخفف العصائر به، ولكن استخدم فقط العصائر غير المحلاة بالسكر بدون مضافات. ولا تستخدم عصير الطماطم أو البرتقال نظراً لارتفاع محتواهما من الأحماض.

تدليك الجلد بالفرشاة

من المهم استخدام فرشاة جافة في تدليك الجلد، وذلك لتخليص الجسم من الخلايا الميتة القديمة حتى تتكون بدلاً منها خلايا جديدة أكثر حيوية ونشاطاً، فالخلايا الجلدية الميتة تمنع جلدك من التنفس. وعملية التدليك تنشط الدورة الدموية، وتساعد الدم على الاقتراب أكثر من سطح الجلد، وقبل أن تحصل على حمامك الصباحي، استخدم فرشاة لها شعر طبيعي بتوجيه ضربات طويلة وتمريرها على الجلد باتجاه قلبك، وبعدها سوف تجد جلدك وقد صار نضراً وبدا أصغر سناً وأكثر شباباً.

وعلاوة على هذا، فإن طريقة التدليك بالفرشاة الجافة تحسن الدورة الدموية في المرضى الذين يعانون مشكلات شديدة في الدورة الدموية، حتى الذين يجدون صعوبة في الوقوف لفترات طويلة.

التمارين الرياضية

من المهم ممارسة شكل من أشكال الرياضة أثناء الصيام، مثل المشي أو مد العضلات. واستمر في ممارسة أنشطة حياتك اليومية.

استخدم الحقن الشرجية بعد التبرز، ولا تسرف في استخدامها. إذ إن هذا يمكن أن يجعلك تتعود عليها في كل مرة تحاول فيها التبرز بصورة طبيعية!

النظام الغذائي للتطهير وتحقيق العافية في ستة أيام

اتبع هذا النظام مرة واحدة شهرياً لتحقق التوازن لأيضك والثبات لوزنك.

اليوم الأول

الإفطار: اشرب كوباً من الماء المقطر لغسل الكليتين. تناول أية فاكهة طازجة ما عدا البرتقال. اشرب كوباً من العصير ولكن ليس عصير البرتقال. ويجب على مرضى السكر أو من يعانون انخفاض سكر الدم ألا يأكلوا الفواكه الحلوة مثل العنب والكمثرى والباباظ والمانجو والشمام والبلح. أضف ١٠٠٠ مجم من مسحوق فيتامين "ج" إلى العصير، بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من مكمل من الألياف أو نخالة الشوفان أو الجلوكومانان أو بذر السيليوم. تناول مكمل الألياف ٣ مرات يومياً في كل يوم.

الغداء: تناول سلطة خضراوات طازجة. اصنع مطيباً للسلطة من عصير ليمونة، وكوب زيت زيتون بكر، ورشة من مسحوق الثوم أو عصير الثوم الطازج، وحفنة من البقدونس المجفف، وربع ملعقة صغيرة من مولت الشعير أو مولت الأرز أو العسل الأسود (للتحلية). انظر "قصة الأطعمة النيئة" لتحضر تشكيلة متنوعة من السلطات المفيدة للشفاء السريع.

العشاء: قم بتبخير أو سلق أي نوع من الخضراوات أو تناول سلطة نيئة. وليكن اليوم الأول مخصصاً لتحضير جسمك لبرنامج التطهير، ولا تضف أي ملح أو سكر أو توابل فيما عدا مطيب السلطة المذكور أعلاه. ولكي تكسب الخضر النكهة المطلوبة، استخدم زيت الزيتون البكر النقي أو زيت بذر السمسم المعصور على البارد، مع الكراث المفري، وقليل من مسحوق الثوم النقي. ويفضل إضافة كمية قليلة من رماد عشب البحر للحصول على المعادن الضرورية ولإنقاص الوزن.

ويمكنك تناول فاكهة طازجة فيما بين الوجبات، وأن تشرب الشاي العشبي. اجمع بين الشاي العشبي مع ١/٣ كوب

عصير فاكهة غير محلى، أو عصير خضراوات للشفاء السريع. اشرب ٦ أكواب على الأقل من السوائل أثناء اليوم.

وقبل أن تنام استخدم حقنة شرجية منظّفة بالليمون (انظر "الحقن الشرجية المنظّفة" في قسم " تطهير الجسم ... للصحة والعافية"). وإذا كنت تتناول مكملات الكالسيوم، فاستمر في تناولها. كما يمكنك أيضاً أن تضيف فيتامين "هـ"، ولكن امتنع عن الفيتامينات الأخرى أثناء برنامج التطهير.

اليوم الثاني

عند استيقاظك من النوم، اشرب كوباً من الماء المقطر. استخدم حقنة شرجية بالقهوة (انظر "الحقن الشرجية من القهوة" في قسم " تطهير الجسم ... للصحة والعافية"). اشرب كوباً من عصير الفاكهة مع ١٠٠٠ مجم من فيتامين "ج" ومكمل من الألياف. ومن يعانون اضطرابات من أيض السكر يمكنهم شرب مشروب أخضر للشفاء السريع.

والآن، اصنع هذا المشروب الذي يمكنك تناوله كلما شئت: أضف عصير ٤ ليمونات إلى جالون (٤ لترات تقريباً) من الماء المقطر. وقم بتحليته بملعقتين كبيرتين من العسل الأسود أو مولت الشعير، ويمكنك أيضاً تناول الشاي العشبي ممزوجاً بثلث مقداره من العصير الطازج على مدار اليوم.

ويمكنك أيضاً تناول عصير التفاح مع القشر والبذور. اشرب عصائر الفاكهة وحدها، وتذكر أن تمتنع عنها إذا كنت مريضاً بالسكر، أو تعاني انخفاضاً في سكر الدم. ويمكنك أيضاً أن تصنع صلصة التفاح، بأن تضع التفاح بقشره في جهاز إعداد الطعام أو في خلاط. وأضف كمية ضئيلة من عصير الليمون إلى مخلوط صلصة التفاح كمادة حافظة طبيعية. ولا تضف أية مُحليات أو تستخدم صلصة التفاح المعلبة.

استهلك فقط التفاح الطازج في هذا اليوم كطعام صلب. تناوله وحده دون أن يكون معه حساء آخر أو عصير.

وقبل أن تنام استعمل الحقنة الشرجية المنظّفة بالليمون.

إذا كنت تستعمل حشيشة القمح أو صورة ما من الكلوروفيل، فأضفها إلى عصيرك المفضل. وإذا كنت تتناول الاسبيرولينا، فخذ منها ٣ أقراص أو ملعقة صغيرة من مسحوقها ٣ مرات في كل يوم.

اليوم الثالث

هو يوم السوائل!

اشرب كوباً من الماء المقطر عند استيقاظك في الصباح، ثم خذ الحقنة الشرجية بالقهوة. اشرب كوباً من عصير الجريب فروت أو الليمون الطبيعي والماء بعد أن تكون قد أضفت إليه ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون النقي المعصور على البارد (وهذا يساعد عملية الاستشفاء وتطهير الحوصلة الصفراوية). ويمكنك أيضاً إضافة الزيت إلى عصير نصف ليمونة إذا شئت. وكرر تناول مشروب عصير الليمون بالزيت بعد استيقاظك في الصباح مباشرة وقبل خلودك إلى النوم بالليل على مدى الأيام الثلاثة التالية.

اشرب كوباً من العصير مع فيتامين "ج" ومكملات الألياف. ويمكنك أن تشرب جميع أنواع الشاي العشبي، وعصير الليمون مع الماء المقطر، وحساء الخضراوات والعصائر التي ترغب في تناولها. احرص على أن تخفف جميع العصائر بالماء. اصنع حساء الخضر الطازجة أو عصيرها واشربه على مدار اليوم، ولا تصنع أي صلصة تفاح في هذا اليوم، بل سوائل فقط، فإنه يوم السوائل!

وقبل ذهابك إلى الفراش، اشرب مزيج عصير الليمون مع زيت الزيتون، وإذا شعرت أنك في حاجة إلى حقنة شرجية منظّفة فاستعملها. وهي مفيدة بصفة خاصة وتناسبك إذا كنت تصوم للمرة الأولى. وقد تفضل أن تستخدم مسهلاً، وفي هذه الحالة، فإن مستحضر Natural Laxative #2 من إنتاج Nature's Way يعمل بشكل جيد.

وفي هذه النقطة، قد تستمر في خطة الأيام الستة أو تبقى عند مرحلة اليوم الثالث ليومين آخرين. فإن استمرارك في تناول السوائل لثلاثة أيام متتابعة سوف يساعد في تحقيق إنقاص أسرع للوزن وتعزيز الشفاء السريع. وإذا كانت لديك احتياجات غذائية خاصة جداً (كأن تكون مريضاً بالسكر أو غير ذلك) وقررت أن تستمر عند مرحلة اليوم الثالث ليومين آخرين، فاستشر طبيبك أولاً.

اليوم الرابع

كرر ما فعلته في اليوم الثالث ولكن مع إضافة عصير الكرانبيري الطازج غير المحلى والذي تجده في محال الأطعمة الصحية، وهو مفيد للقناة البولية والمثانة.

الغداء: فتت اثنتين من البنجر وأضف ملعقة كبيرة زيت الزيتون وعصير ليمونة. اشرب عصير الكمثرى في هذا اليوم مخلوطاً بنصف مقداره من الماء المقطر (وإذا كنت تعاني مشاكل تتعلق بأيض السكر، فجرب عصير التفاح المخفف). واشرب من عصير الكمثرى ما تشاء، ولكن ليس مع البنجر في نفس الوقت. ويمكنك أيضاً شرب عصير البنجر الذي يتم إعداده بوضع البنجر بأوراقه (أي عروشه) في عصارة أو خلاط مع ماء مقطر. وإذا لم تكن لديك عصارة، أو لم تجد البنجر الطازج، يمكنك الحصول على عصير البنجر لدى محال الأطعمة الصحية.

اليوم الخامس

ابدأ يومك بكوب ماء مقطر وعصير مع مكملات الألياف ومشروب عصير الليمون مع زيت الزيتون.

اتبع التعليمات المتعلقة باليوم الأول.

الغداء أو العشاء: أضف ما يلي: ١/٤ رأس من الكرنب (يتم تفتيته)، ١/٤ بصلة نيئة، جزرة واحدة، لفتة واحدة، واحدة من البنجر. واخلط ذلك كله مع زيت الزيتون كمطيب للسلطة.

ويمكنك تكرار الأيام الخمسة الأخيرة عند هذه النقطة للحصول على نتائج أكثر قوة أو تستمر في برنامجك إذا كنت راضياً عن وزنك ونتائج استشفائك.

اليوم السادس

الإفطار: اشرب كوباً من الماء المقطر، وكوباً من العصير مع فيتامين "ج" والألياف. تناول ملء وعاء من فاكهة طازجة أو القراصيا، أو وعاء من غذاء نشوي من الحبوب الكاملة. ولا تتناول الغذاء النشوي مع الفاكهة الطازجة في الوقت نفسه. بل انتظر لمدة نصف ساعة على الأقل فيما بينهما.

الغداء: تناول سلطة الخضراوات النيئة الطازجة وفوقها بعض الزبيب وبذر زهرة الشمس. واحرص على أن تمضغ الطعام إلى أن يصير سائلاً تقريباً. ويمكنك الآن استخدام "مطيب السلطة المنزلي" الذي تجده في قسم "مطيبات السلطات" في هذا الكتاب، وأن تضيف الأفوكادو النيئ. فتت الخضر إذا أردت واشرب الشاي العشبي (وتذكر ألا تشرب السوائل مع الوجبات، ولكن إما قبلها وإما بعدها).

العشاء: تناول القنبيط والبروكولي والجزر المطهي بالبخار مع الأرز البني. أضف البصل والخضر الأخرى إذا رغبت، وتبل الطعام بعصير الليمون وقدر ضئيل من الثوم، ولا تتناول أية أطعمة مجهزة أو خبز، بل الأطعمة الطازجة فقط. واستمر في شرب السوائل التي كنت تستهلكها على مدار هذا البرنامج، مع التأكد من حصول جسمك على ثمانية أكواب على الأقل من السوائل في كل يوم.

ويجب ألا تعود إلى تناول الوجبات البروتينية الثقيلة عند هذه النقطة؛ فإنك إن فعلت، فسوف تفسد كل النتائج الطيبة التي جاهدت لتحقيقها!

اجعل برنامج الأيام الستة هذا جزءاً من روتين حياتك مرة كل شهر ليساعد على تثبيت وزنك، والمحافظة على طهارة جسمك.

إذا كانت هذه هي أول مرة تمارس فيها برنامج التطهير، فقد يكون من الحكمة أن تصنع مشروباً أو حساءً من الخضر. وإذا لم تكن لديك عصارة، فقم بالطهي البطيء للخضر التالية:

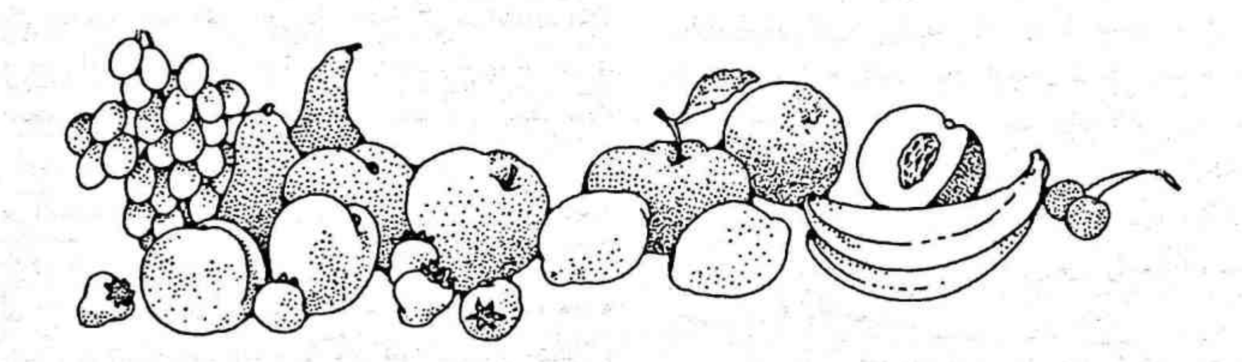
اثنتان من الجزر	عودان من الكرفس	اثنتان من البنجر بأوراقه
اللفت	فص ثوم ١/٢	بصلة
١/٢ رأس كرنب	١/٤ حزمة مقدونس	جالون واحد ماء نقي

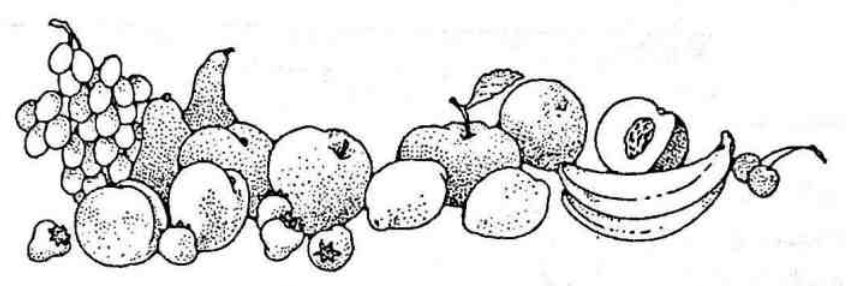
قم بتصفية الحساء ثم احتسائه، واحفظ ما تبقى من الخضر لاستعمالها فيما بعد. ولا تأكل الخضر كما هي في هذه المرحلة. فأية كمية تأكلها من الطعام مهما كانت ضئيلة يمكن أن تفسد برنامج صيامك، وأثناء الصيام يحدث تغير شامل في أيض الجسم. وحتى يمكن تثبيط الإحساس بالجوع، اشرب كوباً كبيراً من عصير الخضر أو حسائه، مستخدماً نفس المقادير السابقة، ومستهلكاً نصف الكمية فوراً، والباقي بعد ساعة. وعندما تحضر العصير النيئ، اصنع فقط ما ستستهلكه في ذلك اليوم.

لكي تجني الصحة والعافية

	تجنب	تناول
المشروبات	الكحول، القهوة، الكاكاو، الصودا، العصائر المبسترة والمحلاة، مشروبات الفاكهة، الشاي الأسود	الأعشاب، الشاي العشبي، عصائر الخضراوات، الفاكهة الطازجة، بدائل القهوة، الحبوب النشوية من محال الأطعمة الصحية، المياه المعدنية والمقطرة، العصائر المعبأة في زجاجات (بدون مضافات)
منتجات الألبان	جميع أنواع الجبن الطري، الآيس كريم، جميع منتجات الجبن المبستر مع إضافة لون برتقالي، اللبن الدسم، القشدة الحمضية، جبن القشدة (تجنب جميع منتجات اللبن الدسمة لكي تسرع بالشفاء)	أنواع الجبن المصنوع من لبن الماعز وجبن الصويا، الجبن القريش خالي الدسم، لبن الكفير، الزبادي البسيط بدون سكر
البيض	المقلي، المخلل، النيئ	المسلوق في الماء المغلي (٣ مرات فقط أسبوعياً)
الحساء	المعلب بالملح، المواد الحافظة، المونوصوديوم جلوتامات، مكعبات مرق الدجاج أو اللحم عالية الدسم أو المضاف إليها دسم	المصنوع بالمنزل (بدون ملح وبدون دسم) من الفاصوليا (أو الفول النابت)، العدس، البسلة، الخضر، الشعير، الأرز البني، البصل، عش الغراب، البطاطس، الطماطم
الحلوى	السكر الأبيض أو البني أو الخام، شراب الذرة، الشكولاتة، الكراملة، شراب الفركتوز، جميع أنواع الشربات، جميع بدائل السكر، المربات والجيلي المحلى بالسكر	شراب مولت الشعير أو مسحوقه (وهو المفضل)، شراب الأرز، كميات قليلة من عسل النحل الخام، شراب القيقب النقي، العسل الأسود بأنواعه (بدون إضافة أملاح الكبريت)
الفواكه	المعلبة، أو المعبأة في زجاجات أو المجمدة مع إضافة مُحليات	الطازجة كلها أو المجمدة أو الكمبوت أو المجففة بدون محليات، وبدون أملاح كبريت
الخضراوات	المعلبة كلها والمجمدة مع إضافة ملح أو مضافات أخرى	النيئة كلها والطازجة أو المجمدة أو المعلبة بالمنزل والمبخرة أو المشوية أو المخبوزة (ناقصة الطهي قليلاً)
البراعم (النابتات) والبذور	البذور المطهية بالزيت والمملحة	جميع البراعم أو البادرات (النابتات) مطهية قليلاً (ما عدا الفصفصة)، حشيشة القمح، جميع البذور النيئة
المتبلات	الفلفل الأسود أو الأبيض، الملح، الخل الأبيض، جميع أنواع الخل الصناعي	الثوم، البصل، المقدونس المجفف، جميع الأعشاب، الكراث، الخضر المجففة، خل سيدر التفاح، تاماري، ميسو، متبل سبايك، طحالب البحر، الدلسي، جميع النباتات البحرية، مرق الخضراوات

	تجنب	تناول
السمك	جميع الأسماك المقلية، جميع الأصداف، السمك النيئ، السمك المملح، الأنشوجة، الرنجة، السمك المعلب في الزيت	الأسماك البيضاء كلها من المياه العذبة الباردة العميقة، السالمون، السمك المشوي أو المخبوز (في الفرن)، التونة المعلبة في الماء. تناول السمك ٣-٤ مرات أسبوعياً (انظر قسم "حقائق عن الدهون والأسماك")
اللحوم	اللحم البقري، جميع صور لحم الخنزير، السجق، اللنشون، هوت دوجز، اللحم المدخن والمخلل، جميع اللحوم المجهزة، كورندبيف، البط، الأوز، الكستليتة، الأحشاء، أنواع البهريز	الديوك الرومية أو الدجاج بدون جلد؛ حدد عدد مرات تناول اللحوم بمرتين فقط أسبوعياً
الحبوب	جميع منتجات الدقيق الأبيض، بما فيها المكرونة الاسباجتي، الرقاق، الأرز الأبيض، دقيق الشوفان والبسكويت المبالغ في تصنيعها أو تجهيزها	جميع منتجات الحبوب الكاملة غير المجهزة: الحبوب النشوية، الخبز، الرقاق، كريمة القمح/الجاودار/الأرز، الحنطة السوداء، الدُّخْن، الشوفان، الأرز البني، الأرز البري؛ وليكن تناول الخبز بالخميرة في حدود ٣ مرات فقط أسبوعياً
الزيوت	جميع الدهون المشبعة، المارجرين المهدرج، الزيوت المجهزة المكررة، السمن الصناعي، الزيوت الصلبة، الزيت المشبع في المايونيز، مطيبات السلطة	جميع الزيوت المعصورة على البارد أو المعصورة بجهاز الطرد: زيوت القرطم، الكانولا، نخالة الأرز، بذر الكتان، السمسم، الزيتون، الذرة، زهرة الشمس، المارجرين، مطيبات السلطة المحضرة من تلك الزيوت، المايونيز بدون بيض
المكسرات	الفول السوداني، جميع المكسرات المملحة أو المحمصة	جميع المكسرات النيئة الطازجة (ما عدا الفول السوداني). تأكد من أنها غير مزنخة وأنها حفظت في الثلاجة أو تم إغلاق أوعيتها بإحكام. تناول البلاذر بكميات قليلة
البقول	لحم الخنزير المعلب مع الفوليات، الفوليات المعلبة بالملح أو المواد الحافظة، الفوليات المجمدة مع إضافة الملح... إلخ	جميع أنواع الفوليات النباتات البقلية المطهوة بدون دهون حيوانية أو ملح أو مواد حافظة





التغذية في الأطفال

إن غذاء الأطفال المعتاد في يومنا هذا يتكون من أطعمة عالية الدهون وعالية السعرات الحرارية. إن تناول الأطفال للوجبات السريعة قد جعلهم زائدي الوزن وزائدي النشاط، ويعانون في الوقت نفسه نقصاً في العناصر الغذائية المهمة. كما أن ارتفاع مستوى الكولستيرول في الدم يعد مشكلة خطيرة. وتنصح جمعية القلب الأمريكية أن يحد الأطفال الذين لا تزيد أعمارهم عن سنتين من تناول الدهون المشبعة حتى يتجنبوا الإصابة بتصلب الشرايين وانسداده عندما يكبرون. إن ما يؤسف له أن الطفل الأمريكي العادي يبدأ يومه بتناول إفطار مرتفع السكريات يتألف من أطعمة نشوية عالية التجهيز، ثم غداء من المقليات الفرنسية والهوت دوجز والهامبرجر والبيتزا، ويجرعون زجاجات المياه الغازية من الإفطار حتى العشاء.

وفي خلال الفترة من عام ١٩٦٣ إلى ١٩٨٠، وجدت جمعية القلب الأمريكية أن السمنة قد زادت بنسبة ٥٤٪ في الأطفال من سن ١٢ إلى ١٧ عاماً، وقد صرحت مجلة الجمعية الأمريكية للتغذية أن مراكز الرعاية النهارية كثيراً ما تقدم ضمن الوجبات المخصصة للأطفال أطعمة عالية الدهون وعالية السكريات، وتظهر دراسة حديثة أجرتها مجلة الصحة المدرسية أن ٣٩٪ من السعرات التي تتضمنها وجبة الغذاء المدرسية العادية تأتي من الدهون. وذلك في حين أن الإرشادات الغذائية تنصح بتحديد نسبة الدهون في الطعام اليومي بحيث لا تزيد عن ٣٠٪. كما أن وجبات الغداء المدرسية ممتلئة بالملح، إذ يحتوي الغذاء العادي على ١٢٤٤ مجم من الصوديوم. بينما ينصح مجلس الطعام والتغذية التابع لأكاديمية العلوم بأن تتراوح كمية الصوديوم التي يتناولها الأطفال من سن ٧ إلى ١٠ سنوات ما بين ٦٠٠ إلى ١٨٠٠ مجم. وقد لوحظت علاقة وثيقة بين تناول الصوديوم وارتفاع ضغط الدم، وأن حوالي ٣ ملايين طفل بين سني ٦ و ١٧ سنة يعانون هذه الحالة المرضية. وتعد تلك المستويات المرتفعة من الصوديوم غير صحية ولا تتصف بالحكمة (كما ذكرت مجلة Vegetarian Times، المخصصة للنباتيين، في عدد سبتمبر ١٩٩٠).

هذا، وينبغي على الأطفال من سن سنتين فما فوق أن يتناولوا طعاماً يحتوي على ما لا يزيد عن نسبة ٣٠٪ من السعرات الحرارية مصدرها الدهون، ومنها ما لا يزيد عن ١٠٪ من السعرات من الدهن المشبع، وما لا يزيد عن ٣٠٠ مجم من الكولستيرول يومياً. وهذا يعني أن الطفل الذي في السادسة من عمره يجب أن يحصل على حوالي ٦٠ جم من الدهن، وأن يحصل الذي في السابعة على ٦٧ جم من الدهن. ويحتاج الأطفال إلى بعض الدهن في طعامهم للحصول على السعرات اللازمة لكي تنمو أجسادهم بشكل سليم. فلا تحذف الدهون كلية. ولكن فقط تأكد من أنك تحصل على ما لا يزيد عن ٣٠٪ من السعرات من مصادر دهنية. وتأكد من حصولك على دهون جيدة، وليست دهوناً مشبعة من منتجات حيوانية.

وقد صرح المجلس الاستشاري لتغذية الأطفال قائلاً: "لقد استقر في الأذهان منذ زمن بعيد أن أنماط التغذية والأطعمة التي يتناولها الأطفال في سنين حياتهم الأولى تعد ضمن أكثر العوامل الفعالة التي تحدد مستوياتهم الصحية الغذائية بعد بلوغهم". ويقول الفنان الأمريكي كلينت إيستوود في حديث له في مركز كارميل للشباب في كاليفورنيا: "إنك إن بقيت نشطاً جسمانياً وذهنياً، فإنك تحقق الاحترام لذاتك. وإننا لا يمكن أن نترك التثقيف الجسدي الصحي لشبابنا للصدفة البحتة. بل يجب أن نقدم لهم الفرص اللازمة". ويؤيد أرنولد شوارزينجر هذا الرأي قائلاً: "إن شبابنا يحتاج لأن يبني عقولاً قوية وأجساداً صحيحة حتى يصيروا رواد المستقبل".

وحديثاً برز إلى دائرة الضوء دليل لأحد أسباب آلام الأذن في الأطفال. إذ أراد "طلال نصولي" وهو إخصائي علم الحساسية في

جامعة جورجتاون، بالعاصمة الأمريكية واشنطون أن يعرف ما إذا كانت حالات الحساسية يمكن أن تكون عاملاً مسبباً لحالات عدوى الأذن. فبعد أن فحص نصولي أكثر من ١٠٠ طفل وجد أن ٧٨٪ منهم كانوا يعانون الحساسية لبعض الأطعمة ومنها اللبن والقمح والفول السوداني والذرة، وهي أطعمة شائعة في مرحلة الطفولة. وعندما تم حذف تلك الأطعمة من غذائهم تم شفاء ٧٠-٨١ طفلاً من أمراض الأذن المعدية. وللتأكد من هذه النتيجة قام الباحث بإعادة أولئك الأطفال إلى أساليبهم الغذائية السابقة المحتوية على اللبن والقمح والفول السوداني... إلخ. فوجد أن ٦٦ من السبعين طفلاً الذين شفوا من قبل عاودتهم حالات عدوى الأذن مرة أخرى. ويجب أيضاً أن ننتبه إلى المشكلات المتعلقة بفول الصويا. فالصويا توجد في جميع الأطعمة المجهزة أو المصنعة تقريباً. وقد وجدنا أن الصويا والدجاج قد صارا مشكلة بالنسبة للأطفال، ناهيك عن الكبار.

الكالسيوم وارتفاع ضغط الدم

إلى جانب دور الكالسيوم في بناء العظام والأسنان، فإن الحصول على ما يكفي من الكالسيوم في مرحلة الطفولة يساعد على الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم في صغار السن. وهذا ما تضمنته دراسة أجريت في مدرسة الطب بجامعة بوسطون.

ويجب أن يحصل الصغار على احتياجاتهم الغذائية اليومية من الكالسيوم وهي ٨٠٠ مجم يومياً حتى سن ١١ سنة و ١٢٠٠ مجم يومياً من سن ١١ حتى ١٨ سنة.

المصدر: مجلة American Health، عدد مايو ١٩٩٢، ص ٩

ونظراً لأن كلا الأبوين يعملان خارج المنزل، فإن عدد الوجبات التي يتم طهيها داخل المنزل قد صار أقل مما كان سابقاً، وبسبب دواعي العجلة صارت الوجبات تعد على أساس أن تكون عملية وملائمة للظروف السائدة وليس على أساس أن تكون مغذية. والأطفال أنفسهم لا يهتمون بأن يكون الطعام مفيداً لهم، بل يفضلون فقط أن يكون لذيذاً وشهياً.

إننا نصادف يومياً المزيد والمزيد من حالات الأطفال المصابين بالاكتئاب. وقد بدأت الأبحاث العلمية تدرك أن الوظائف العصبية حساسة جداً للاحتياجات الغذائية. والجهاز العصبي غالباً ما يكون أول ما يتأثر بشدة بالاختلالات الغذائية. والسبب هو الأطعمة السكرية الغنية بالدهون والفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية، وهذه الأطعمة توجد بها سعرات حرارية ولكن قيمتها الغذائية متدنية للغاية.

ويحتاج الأطفال بصفة خاصة إلى غذاء متوازن جيداً للنمو السليم. وسنذكر كمثال لذلك نقص البيوتين (وهو من فيتامينات "ب") الذي يرتبط بالالتهاب الجلدي الزهمي، وهي حالة جفاف وتقشر بجلد الوجه وفروة الرأس. وقد تحدث تشنجات وحموضة بالدم بسبب نقص البيوتين. كما أن هناك صلة بين نقص الزنك وحالة فرط النشاط مع نقص التركيز، وهي حالة مرضية تحدث في الأطفال.

حالات النقص الغذائي الشائعة في الأطفال

واحد من كل ستة يعاني نقصاً خطيراً في الكالسيوم
ثلث الأطفال يعانون نقص الحديد
حوالي ٥٠٪ لا يحصلون على كفايتهم من الزنك
أكثر من ٩٠٪ يعانون نقصاً في الماغنسيوم
واحد من كل ستة يعاني نقص فيتامين "أ"
نصف الأطفال تقريباً يعانون نقصاً خطيراً في فيتامين "ج"
ثلث الأطفال تقريباً يعانون نقصاً في فيتامين "ب٦"
واحد من كل سبعة يعاني نقص فيتامين "ب١٢"
واحد من كل خمسة يعاني نقصاً في الفولات (حمض الفوليك)
٣ ملايين تقريباً بين سني ٦ و ١٧ عاماً يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم!

عن مجلة Vitamin Supplement Journal

إن إعطاءك طفلك كميات معقولة من المكملات الفيتامينية سوف يضمن له أن يحصل على احتياجاته الغذائية. وثمة دراسات تظهر أن هذا في حد ذاته يمكن أن يزيد درجة ذكاء طفلك. ويكفي أن مكملات الفيتامينات تضمن حصول طفلك على العناصر الغذائية الضرورية لسلامة صحته العامة. إن تكلفة المكملات هي ثمن ضئيل تدفعه لتحصل على طفل صحيح. ونظراً لأن الحديد لا يتم امتصاصه بسهولة ويحتاجه الأطفال، فإننا ننصح باستعمال فلورادكس Floradix الذي تنتجه ألمانيا ويوجد في محال الأطعمة الصحية، ولا تعطِ طفلك مكملات الحديد ما لم يصفها له الطبيب. كما يوجد مستحضر فلورادكس متعدد الفيتامينات سائل للأطفال.

وبسبب تناول الأطفال لأطعمة تنقصها العناصر الغذائية وغير ذلك من مشكلات، فإننا نجد بعض أولئك الأطفال، وقد جنحوا إلى معاقرة الخمور والمخدرات ويمارسون أنشطة أخرى على أمل أن تجعلهم يشعرون بالسعادة التي يفتقدونها. ولا شك أن الأطعمة غير المغذية هي وراء ما تعانيه الشعوب من أولئك الأطفال الأشقياء التعساء إذ تسبب لهم الاكتئاب والإعياء.

إن علينا أن نرشد أطفالنا إلى عادات غذائية سليمة. والقدوة الطيبة ضرورية. فلا تعطِ طفلك محاضرة لتنصحه بعدم تناول الأطعمة السكرية غير المغذية ثم تحضر له كمية كبيرة من الآيس كريم! ولكن أحضر للأطفال فاكهة طازجة ليتسلوا بها بين الوجبات، مثل العنب والموز والخوخ والبطيخ والتفاح، وغير ذلك. ويجب أن يعلموا أنه توجد حلوى مفيدة. وخصص لهم أطعمة مغذية ليأكلوها إذا كانوا في عجل مثل صدور الدجاج أو الديوك الرومية بدون جلد والتونة والسلطات بأنواعها المختلفة (سلطات الخضراوات والفاكهة) والزبادي بالفاكهة وزبدة المكسرات والخبز أو الرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة. أحضر لهم خضراوات نيئة مقطعة إلى شرائح ليأكلوها بين الوجبات، واجعل العصائر والشاي المثلج والليمونادة في متناول أيديهم ليشربوها بدلاً من المياه الغازية الضارة بصحتهم. وزودهم بما يكفيهم من البذور والحبوب النيئة المفيدة وتجنب المكسرات المسخنة، أو المحمصة، أو المختزنة لفترات طويلة في أوعية مكشوفة. وأحضر دائماً المكسرات والبذور النيئة المحفوظة في أوعية محكمة الغلق.

وجدير بالذكر أن هناك اشتباهاً في الأوساط الطبية أن اللبن البقري يسبب المغص في الأطفال (رغم أن الأطفال الذين يرضعون من أثداء أمهاتهم قد تحدث لهم نوبات من البكاء بسبب المغص). وثمة أبحاث أجريت في مدرسة الطب بجامعة واشنطون (في سانت لويس) توحي بأن الأم المرضع إذا شربت اللبن البقري فإن المادة المسببة للمغص تصل إلى لبن ثدييها ومنه إلى طفلها الرضيع. وقد وجدت دراسة أجريت على ٥٩ سيدة أن هناك مادة مضادة أو جسماً مضاداً معيناً يوجد في اللبن البقري؛ وهذه المادة توجد في ألبان الأمهات اللاتي يعاني أطفالهن المغص بنسبة تزيد بمقدار ٣١٪ عما يوجد في ألبان الأمهات اللاتي لا يعاني أطفالهن المغص.

وتوحي الدراسة بأن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن يجب أن يتوقفن عن تناول منتجات الألبان لمدة ٧–١٠ أيام حتى يمكن تحديد ما إذا كان المغص الذي يصيب الطفل ناتجاً عن الجسم المضاد الذي في اللبن البقري أم لا. ويجب أن يتحول الآباء الذين يرضعون أطفالهم بلبن صناعي إلى الألبان الصناعية المحللة مائياً والمكونة أساساً من الكازين وتصنع من خثرة اللبن، وبذلك فهي لا تحتوي على مواد مضادة.

وعليك بملاحظة طفلك؛ فإذا كان يبكي ويتجهم كثيراً، فمن الأفضل أن تغير نظامه الغذائي، وإذا كان راضياً سعيداً فهذا يعني أنه على بداية طريق من الحياة الصحية السعيدة.

إذا كنت –يا سيدتي– ترضعين طفلك، وكان هذا الطفل يعاني المغص، فتجنبي تناول الخضراوات من العائلة الصليبية (الكرنب المسوَّق، القنبيط، الكرنب... إلخ)، وخبز الخميرة، ومنتجات الألبان. وأعطي طفلك شاي البابونج أو حشيشة الهر أو الشمر لتخفيف أعراض المغص. ضعي الشاي في زجاجة الرضاعة مع عصير التفاح كمادة محلية.

وفي حالة التسنين يمكن إعطاء الطفل حشيشة الهر والبابونج لتهدئة الأعصاب. كما يمكن وضع زيوت الثوم ومسمار القرنفل على اللثة لتسكين الألم، ويمكنك تحضير مسكن طبيعي موضعي لآلام الأسنان بإضافة ٥ قطرات من كل من زيت القرنفل وزيت الآنيسون وزيت الثوم (كيوليك) وتخلط مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. دلك اللثة بهذا الخليط كل ٤ ساعات. احفظ الخليط في مكان بارد.

ويحدث طفح الحفاض بسبب أن غذاء الأم أو غذاء الطفل الرضيع حمضي بدرجة زائدة، ويجب على كل من الطفل الرضيع وأمه التي ترضعه أن يتجنبا الفواكه الحمضية والطماطم والمنتجات السكرية. وعندما تغسلين الحفاضات، أضيفي 1/4 كوب خل سيدر التفاح إلى ماء الشطف. ومن المفيد استخدام كريم عشبة الآذريون وزيت شجرة الشاي موضعياً لشفاء الطفح وتلطيفه. كذلك فإن الزبادي العادي المصنوع منزلياً يعزز الشفاء إذا ما وضع على الجلد مباشرة في الحالات المستمرة.

ولتخفيف البرد يستخدم شاي كل من النعناع وحشيشة الهر لعلاج الحمى، كما أن شاي الزنجبيل يساعد في تفكيك المخاط، والإكيناسيا تنشط جهاز المناعة في الأطفال والأمهات المرضعات. جربي الخلاصات الخالية من الكحول بجرعات صغيرة ومتكررة.

انظر قسم "الثوم"، وذلك لعلاج حالات عدوى الأذن وغيرها من مشكلات.

وبالنسبة للأطفال الرضع "النباتيين" يجب أن تكون الصورة الأولى من اللبن إما لبن الأم وإما لبن الصويا للأطفال. ويحصل الرضيع على فوائد عديدة من لبن أمه، وتشمل: حمايته من العدوى، تنشيط جهاز المناعة، انخفاض قابلية الإصابة بحالات الحساسية. يجب أن تحرص الأمهات المرضعات بصفة خاصة على حصولهن على كفايتهن من فيتامين "ب١٢"، وأن يتعرض أطفالهن لأشعة الشمس غير المباشرة لمدة إجمالية قدرها ساعتين على الأقل على مدار الأسبوع. وينصح بأن تتناول الأمهات

المرضعات مكملات فيتامين "د" إذا كن لا يتعرضن بقدر كاف لأشعة الشمس. فإن نقص فيتامين "د" يؤدي إلى الكساح، الذي يجعل العظام لينة ناقصة في معادنها (لا سيما الكالسيوم).

> نظراً لسهولة تعرض مخاخ الأطفال الرضع للتلف بسبب عنصر الرصاص السام، يؤكد الأطباء على ضرورة التزام الحيطة عند استخدام الماء في تحضير الرضعات للأطفال. إذ إن أول كمية من الماء تنزل من الصنبور في أول اليوم، وكذلك الماء الذي يتم غليه في براد مصنوع من مادة تحتوي على الرصاص، قد يحتوي على كميات كبيرة من الرصاص. لذا، يجب أن تترك صنبور الماء البارد مفتوحاً لمدة دقيقتين في الصباح لغسل الرصاص من المواسير. ومن الأفضل استخدام الماء المقطر الخالي من المعادن.

المصدر: مستشفى الأطفال في بوسطن.

وبعض تركيبات ألبان الأطفال تحتوي على الحديد. فنظراً لأن الطفل الرضيع ينمو، فإن الحديد الذي يحصل عليه من لبن أمه عند ولادته يستنزف باستمرار مما يحتم إعطاؤه حديداً إضافياً. غير أن مكملات الحديد الغذائية، إذا أعطيت للطفل الرضيع، فإنها قد تؤدي إلى آلام بالمعدة وإمساك. ونقط الحديد يصعب هضمها. إلا أن فيومارات الحديدوز يمكن أن تمتص بسهولة ولا تسبب تهيجاً للأمعاء بنفس الدرجة؛ ويجب ألا يعطى الحديد إلى طفل رضيع إلا بأمر الطبيب.

أما لبن الصويا العادي الذي يشربه الكبار فيجب ألا يعطى للرضع بدلاً من تركيبة الصويا المخصصة لهم. فهو لا يحتوي على الكميات المناسبة لهم من البروتين والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات. ويمكن كبديل لذلك أن يعطى الرضع تركيبة مكونة من كوارت واحد من لبن الصويا العادي ومعه ثمرة باباظ مهروسة و ١/٤ ملعقة صغيرة خميرة البيرة و ١/٢ ملعقة صغيرة عسل أسود، وهذا يعتبر بديلاً جيداً لتركيبة الصويا المخصصة للرضع. كما تصلح هذه التركيبة لفترة فطام الطفل وتعطيه كمية من الحديد الطبيعي.

عندما يبدأ الرضع في تناول الأطعمة الصلبة، أضيفي نوعاً جديداً من الطعام كبديل لآخر، وذلك لتقليل قابلية حدوث تفاعلات الحساسية. وأول نوع من الطعام ننصح به هو الغذاء النشوي من طحين الأرز الناعم المدعم بالحديد، ويمكن خلطه بلبن الأم أو تركيبة الصويا. وقد يتم طحن الشعير والذرة والشوفان ناعماً وتحويله إلى غذاء نشوي. احرصي على أن تعطي تلك الأطعمة لطفلك بالتتابع. وبعد أن يستقر طفلك على هذا النظام يمكنك إعطاءه الفواكه وعصائر الفاكهة والخضراوات. ومرة أخرى أضيفي تلك الأطعمة بالتتابع عندما يبلغ طفلك سن ٦-٨ شهور. وحاولي صنع طعام طفلك من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، وكل ما تحتاجينه هو خلاط لخلطها معاً. وأضيفي الطوفو (من فول الصويا) إلى هذه الأطعمة كمصدر للبروتين. وتوجد أطعمة عضوية كثيرة مخصصة للأطفال لكي تختاري منها من أحد محال الأطعمة الصحية، وتشمل أنواعاً عديدة من إنتاج شركتي Earth's Best و Simply Pure.

وقد وجد باحثون استراليون أن أطفال النساء اللائي يدخن أثناء حملهن يكن أكثر قابلية للإصابة بالربو كلما كبروا ونموا. وهذا لا يعني أن أبناء المدخنين سوف يكبرون وهم مرضى بالربو، ولكن معناه أن نسبة أعلى منهم سوف يكونون مرضى بالربو، وهذا مما ورد في مجلة New England Journal of Medicine، عدد ١٧ لعام ١٩٩١، ص ٣٢٤.

وقد أظهرت دراستان حديثتان أنه كان ثمة انخفاض ملحوظ في المضاعفات الناتجة عن الحصبة عندما أعطي الأطفال فيتامين "أ".

وقد نشرت الدراسة الأولى في مجلة Journal of the American Medical Association المجلد ٣٢٣، عدد يوليو ١٩٩٠ ونشرت الدراسة الأخرى في مجلة Journal of Alternative and Complementary Medicine، عدد مارس ١٩٩١، على أساس تجارب أجريت على ١٥٠٠٠ طفل في سن ما قبل المدرسة في الهند. وقد أظهرت أن إعطاء قدر لا يزيد عن ٨٣٣٣ وحدة دولية من فيتامين "أ" أسبوعياً قد قلل نسبة الوفيات بسبب الحصبة بمقدار يزيد عن النصف. علماً بأن الحد الأدنى الموصى به الذي يحتاجه الجسم من فيتامين "أ" هو ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. والآباء الذين يختارون أن يتجنبوا إعطاء لقاحات الحصبة لأطفالهم يمكن أن يساعدوا على المحافظة على صحة أطفالهم بطرق أخرى.

ويعد الفيروس المسمى "روتافيروس" هو أكثر أسباب الإسهال شيوعاً، وفي العام الماضي في الولايات المتحدة وحدها قام حوالي نصف مليون طفل بزيارات للأطباء وتم حجز ٧٠٠٠٠ طفل في المستشفيات بسبب هذا النوع من الإسهال. وتبعاً لما ذكره باحثون في مركز جونز هوبكنز للأطفال، فسوف يقل هذا المعدل المرتفع من الإصابة بالإسهال الناتج عن العدوى بالروتافيروس إذا قل عدد مراكز الرعاية النهارية للأطفال (أي دور الحضانة) التي يكثر فيها الإهمال وهبوط مستوى النظافة! ويوجد الروتافيروس في فضلات الطفل المصاب بالعدوى ويمكن بالتالي نشره إلى الأطفال

الآخرين بسهولة. وحتى أولئك الباحثون أخذتهم الدهشة الشديدة عندما وجدوا هذا الفيروس الضار منتشراً على أسطح ٤٤٪ من كرات اللعب و ٢٦٪ من مناطق حفاضات تغيير الأطفال و ١٦٪ من العينات المأخوذة من الأرضية.

ويقول جيمس ويلد الباحث بجامعة جونز هوبكنز بمدينة بالتيمور بولاية ميريلاند: "إن من الصعب أن تحمي أطفالك من هذا الفيروس، ولكن سوف يساعد على تحقيق هذا الهدف أن يتم الحفاظ على نظافة مركز الرعاية النهارية (أو دار الحضانة) الذي تأخذ أطفالك إليه بقدر الإمكان".

وكثير من الأطفال مصابون بالحساسية للّبن البقري أو قد تكون لديهم حساسية، حتى لمنتجات الصويا، لذا خذ حذرك، وعليك باستخدام الألبان المختلفة المناسبة لطفلك مثل لبن الأرز (رايس دريم) والألبان المستخرجة من المكسرات ولبن الصويا، كألبان بديلة عن اللبن البقري إذا كان مسبباً للمشكلات لطفلك. وانتبه جيداً لسلوك كل طفل بعد أن يتناول كل نوع من تلك الألبان بفترة قصيرة.

هذا، وقد تم العثور على كميات ضئيلة جداً من المبيدات الحشرية في اللانولين، وهو أحد المكونات الشائعة في أحمر الشفاه، وملمعات الشفتين (زبدة الكاكاو وغيرها) وكريمات حلمة الثدي، وهذا مما كشف عنه أحد العلماء وهو د. جون بايلي المدير التنفيذي بقسم الألوان ومستحضرات التجميل بهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، وهو يحث الأمهات المرضعات على تجنب استخدام كريمات الحلمة المحتوية على اللانولين إذ إنها عرضة لأن يبتلعها الأطفال الرضع (وهذا ورد في مجلة Self Magazine، عدد أبريل ١٩٩١).

المكملات الغذائية للأطفال

من أجل الأطفال النباتيين والمصابين بالحساسية توجد في الأسواق مستحضرات فيتامينات فريدا Freeda Vitamins رقم الهاتف ٨٠٠-٧٧٧-١/٣٧٣٧، وهي بدون نكهات مضافة وغير محلاة ولا تحتوي على مواد أو شحوم حيوانية. ويمكنك تجربة مستحضر Totally Kids Nutrition (هاتف ٣٠٣- ٤٤٣-١/٠٢٧٣) وبه تشكيلة كاملة من الفيتامينات المختلفة.

ويجب على الأطفال والمراهقين الذين ظهرت عليهم أعراض الإنفلونزا أو الجديري ألا يتناولوا المنتجات المحتوية على الساليسيلات (الأسبرين)؛ إذ إنها تزيد قابلية الإصابة بمتلازمة ريي، وإليك بعضاً من هذه المنتجات وأسماءها التجارية الطبية (وهي ماركات مسجلة) موضحةً باللغة الإنجليزية:

- مضاد الحموضة Alka-Seltzer Effervescent Antacid ومسكنات الألم Pain Relievers
- Alka-Seltzer Plus Night-Time Cold Medicine
- أقراص مسكنة Anacin Maximum Strength Analgesic Coated Tablets
- كبسولات صغيرة Ascriptin A/D Caplets
- مسحوق BC Powder
- مساحيق BC Cold Powders
- أقراص Bayer Children's Cold Tablets
- Bufferin بجميع أشكاله
- أقراص وكبسولات صغيرة Excedrin Extra-Strength Analgesic Tablets and Caplets
- Pepto-Bismol
- أقراص Ursinus Inlay-Tabs
- كبسولات صغيرة Vanquish Analgesic Caplets
- بعض منتجات علاج الالتهاب المفصلي

ويجب على الفتيات المراهقات بصفة خاصة أن يكن على حذر من مركب يستخدم لعلاج حب الشباب ويسمى أكيوتان Accutane (أيسوتريتينوين Isotretinoin). وهو أحد مشتقات فيتامين "أ" الذي يستخدم في علاج حب الشباب التكيسي، ويسبب قابلية عالية جداً لإصابة الأجنة بالتشوهات إذا استخدمته النساء الحوامل.

متى يكون الحديد زائداً عن الحاجة؟

إن الإكثار من الحديد قد يكون مدعاة للقلق والخوف أكثر من الإقلال منه. وقد أوردت مجلة British Medical Journal تقريراً عن دراسة تشير إلى أن إعطاء الأطفال مركبات الحديد بصفة روتينية لمنع الأنيميا قد يزيد خطر حدوث "متلازمة الموت المفاجئ للأطفال" Sudden Infant Death Syndrome أو ما يسمى "الموت في المهد" Crib Death.

فإذا أظهرت الاختبارات أن الطفل مصاب بالأنيميا، يمكنك حينئذ إعطاءه مكملات الحديد. أما إذا لم يظهر ذلك، فلا تعطِ الطفل تلك المكملات فقد تؤذيه، وأفضل وسيلة لإعطائه الحديد هي من خلال الغذاء نفسه، بما فيه الأطعمة الغنية بالحديد، كالتين والعجوة والزبيب والقراصيا والخضر الورقية وخضراوات البحر والقرع العسلي والطوفو واللوبيا والدُخْن والبنجر والأرز والعسل الأسود. وحتى تضمن الامتصاص الجيد، أضف مصدراً غذائياً غنياً بفيتامين "ج" أو مكملات من هذا الفيتامين.

كعكة الجبن بزبدة الفول السوداني والخروب

لا يحتاج الأمر إلى طهي، وسوف يحبها الصغار والكبار.

١/٢ كوب مسحوق خروب

٨ أوقيات جبن قريش أو جبن بالكريمة أو جبن زبادي منخفض الدهن (انظر وصفته في قسم "الزبادي")

١٦ أوقية طوفو (للحصول على كعكة الجبن بدون أي منتجات للألبان، استخدمي كل كمية الطوفو، بل وزيديها إلى ٢٤ أوقية طوفو، وتتم تصفية الكمية وتسوية سطحها)

٢/٣ كوب عسل نحل أو مادة محلية أخرى من اختيارك

٨ أوقيات زبدة الفول السوداني (ويمكنك استخدام أي نوع من زبدة المكسرات أو زيت اللوز أو زيت زهرة الشمس... إلخ)

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

ثمرة موز صغيرة

اخلط المقادير السابقة في جهاز إعداد الطعام (كيتشين ماشين) أو خلاط أو اخلطها بيدك حتى تصير لينة تماماً. صبيها في قالب الفطائر المفضل لديك وجمديها. ويمكن بإضافة الكعك الصغير الهش الخالي من السكر والمحتوي على دقيق كامل أن تصنعي كعكة مفيدة ولذيذة. وضعي على سطحها المكسرات (غير المفتتة) عند الرغبة.

مشروب الزبادي المجمد

٣ أكواب زبادي عادي بالفواكه أو أضيفي الفاكهة الطازجة التي تفضلينها إلى الزبادي

كوب من أي نوع من عصائر الفاكهة المركزة (عصير التفاح مناسب جداً ولذيذ)

صبي الخليط في قوالب مكعبات الثلج، وضعي عصياً خشبية (للمصاصات) في كل منها وجمديها، وقدميها مثل أستيك الآيس كريم.

حلوى جراهام للأطفال

وسوف يحبها الكبار أيضاً!

زبدة الفول السوداني أو اللوز أو البلاذر

رقائق (بسكويت جاف) أو كعكات جراهام

فتات الخروب

موز

مكسرات مفتتة

انثر الرقائق أو الكعكات على صاج الكعك، وضع فوقها زبدة المكسرات التي تختارها، والموز المقطع إلى شرائح وفتات الخروب، والمكسرات المفتتة. ويمكنك الاكتفاء باستخدام زبدة الفول السوداني وفتات الخروب عند الرغبة.

أدخل الصاج في فرن درجة حرارته ٣٠٠°ف إلى أن يذوب الفتات، ثم أخرج الصاج منه فوراً.

أصابع الفاكهة بالمكسرات

كوب قطع عجوة

كوب زبيب لين (انقعه في ماء دافئ لدقائق قليلة حتى يلين عند الضرورة)

١/٤ كوب عسل نحل، أو ما تختاره من محليات

كوب لوز مطحون (أو أي نوع آخر حسب الرغبة)

كوب بلاذر مطحون

٣ ملاعق صغيرة عصير ليمون أو برتقال

كوب مشمش مجفف مفري

كوب أناناس مجفف مفري

كوب جوز هند مطحون (ناعم)

ضع كل المقادير في كتشين ماشين أو خلاط ثم افرمها جيداً حتى تصبح ناعمة. واحرص على أن تكون الفاكهة المجففة كلها قد تم تقطيعها إلى قطع صغيرة. أضف عسل النحل والعصير واخلطها جيداً (ويمكنك وضعها في كتشين ماشين أو خلاط بكل محتوياتها من قطع الفاكهة المجففة). شكل الخليط على شكل كرات وغطها بفتات الخروب بعد تسييله بالحرارة، وبجوز الهند المطحون، والمكسرات المطحونة... إلخ. غلفها بورق الزبدة واحفظها في الثلاجة.

المشروبات المجمدة (الجرانيتة)

عليك بتجميد أي عصير فاكهة غير محلى في قوالب الثلج مع وضع عصا خشبية في كل منها. استخدم عصير البطيخ من أجل رشاقتك، فإنه لذيذ حقاً! (انظر الوصفات الواردة في قسم "أطباق الحلوى" لمزيد من الأشياء التي يحبها الأطفال!)

الأصابع الهشة (أصابع كريسبي)

٣ أكواب غذاء نشوي من الأرز الهش أو المنفوش

٣/٤ كوب زبدة البيكان أو غيرها من المكسرات

١/٣ كوب عسل نحل أو شراب الأرز البني

١/٣ كوب بيكان مفتت، أو غيره من المكسرات (اختياري)

أضف المزيد من شراب الفركتوز إذا أردت المزيد من الليونة أو الحلاوة.

اخلط المقادير معاً بيديك المدهونتين بالزيت. واضغط الخليط في صينية مدهونة بالسمن مقاسها ٦×١٠ بوصات وأدخلها الثلاجة حتى تتماسك، ثم قطعها وقدمها باردة.

فرط النشاط

إن حالة فرط النشاط في الأطفال (أي الشقاوة الزائدة بشكل مرضي) يقل بشكل قوي وواضح للغاية عندما يتم استبعاد المواد المثيرة للأعصاب في أغذية الأطفال ومن أهمها السكر والألوان والنكهات الصناعية والشكولاتة ومونوصوديوم جلوتامات والكافيين (في المشروبات المرطبة... إلخ) والمواد الحافظة.

فطيرة الشطة

٣ أكواب شطة عادية (الفلفل الحار) أو شطة هاينز أو هيلث فالي

١/٢ كوب بصل مفري

ملعقة كبيرة متبلات التاكو (اختيارية) تضاف إلى خليط خبز الذرة

١/٢ كوب جبن مفتت، من النوع الذي تختاره

١/٤ كوب فلفل أخضر مفري

اصنع خبز الذرة بطريقتك المفضلة أو استخدمه جاهزاً على شكل خلطة Multigrain Corn Bread من إنتاج مطاحن Arrowhead Mills، وأضف ١/٤ كوب سمن نباتي مذاب بالحرارة إلى الكمية التي لديك. وعند استخدامك لهذه الخلطة لخبز الذرة، أضف ١/٤ كوب عسل نحل، و ١/٢ كوب جنين الذرة (يحتوي جنين الذرة على عناصر غذائية أكثر مما يحتويه جنين القمح).

صب الخلطة في صينية مقاس ٨×٨ بوصات وعمقها بوصتان مدهونة بالسمن أو أي صينية للخبيز، وضع الشطة بالملعقة في مركز خلطة خبز الذرة، ورش مقادير البصل والجبن فوق الشطة. اخبز الخليط في درجة حرارة ٤٥٠°ف لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة، إلى أن يتم نضج خبز الذرة. ولا تجعل الخبز يزداد نضجه ولا تجعله يجف. وهذا الخبز الناضج جيداً يمكن تجميده بنجاح لاستخدامه فيما بعد. وفي حالة تجميده قطعه ووزع القطع على أطباق منفردة للتقديم. وجمله بقطع الأفوكادو والطماطم الطازجة قبل تقديمه.

مشروب الصودا

اصنع مشروب الصودا الفوار الخاص بك الذي يعجب أطفالك أيضاً! انظر وصفته في قسم "المشروبات الصحية".

الشطائر (السندويتشات) التالية يمكن أن تعيش لفترات أطول مما لو استعمل فيها اللحم والبيض.

خلطة شطائر (اسبريد) المكسرات والموز

١/٢ موزة ناضجة

ملعقتان كبيرتان من زبدة (طحينة) اللوز أو السمسم

ملعقتان صغيرتان من مايونيز الطوفو

ملعقة كبيرة زبيب لين

اخلط المقادير معاً ويمكنك استخدام هذه الخلطة في حشو رغيف فينو، أو بسطها على الخبز التوست، أو تقديمها مع رقائق البسكويت.

اسبريد العجوة والبيكان

كوب جبن الكريمة بالزبادي (انظر قسم "الزبادي")

ملعقتان كبيرتان من عجوة البلح المفرية

ملعقتان كبيرتان من البيكان المفري

ملعقة كبيرة مايونيز الطوفو

اخلط المقادير معاً بهدوء، وضعها في الثلاجة إلى أن تكون جاهزة للتقديم.

اسبريد الخضر بالطحينة

ملعقة كبيرة صلصة التاماري (من فول الصويا)

٣ ملاعق كبيرة طحينة

ملعقة كبيرة بصل مفري

ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفري

ملعقة كبيرة جزر مبشور

ملعقة صغيرة ميسو (من فول الصويا)

اخلط المقادير كلها معاً وقدمها.

اسبريد الحمص

٤ أكواب حمص، يطهى حتى يلين

٣/٤ كوب أرز بني

١/٢ ٢ ملعقة كبيرة مسطردة ديجون

ذرة حبيبات الثوم المجفف

١/٢ ثمرة فلفل أحمر أو أخضر مفري

ذرة ملح بحري (ملح الطعام المستخرج من البحر)

ملعقة صغيرة فجل حار مبشور

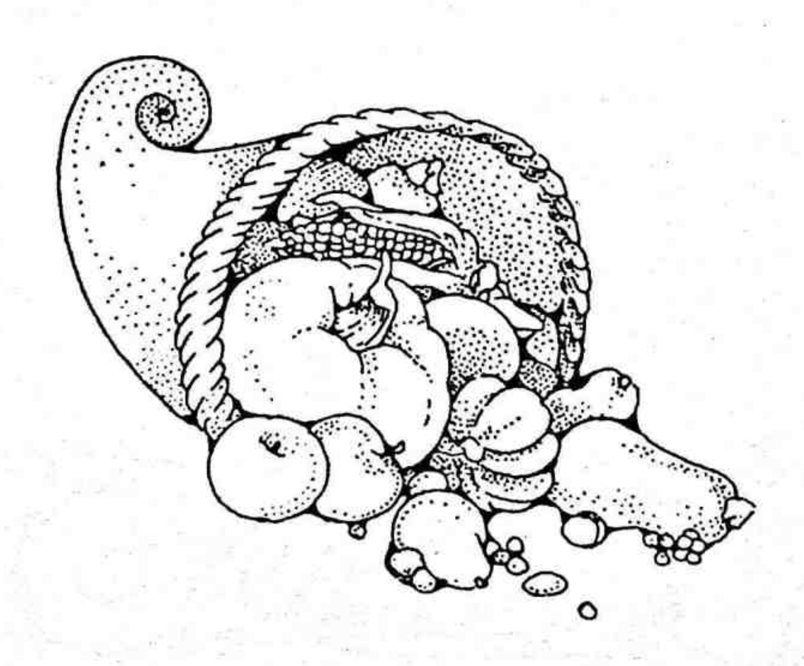
اخلط جميع المقادير معاً حتى تصير لينة وضعها بالثلاجة.

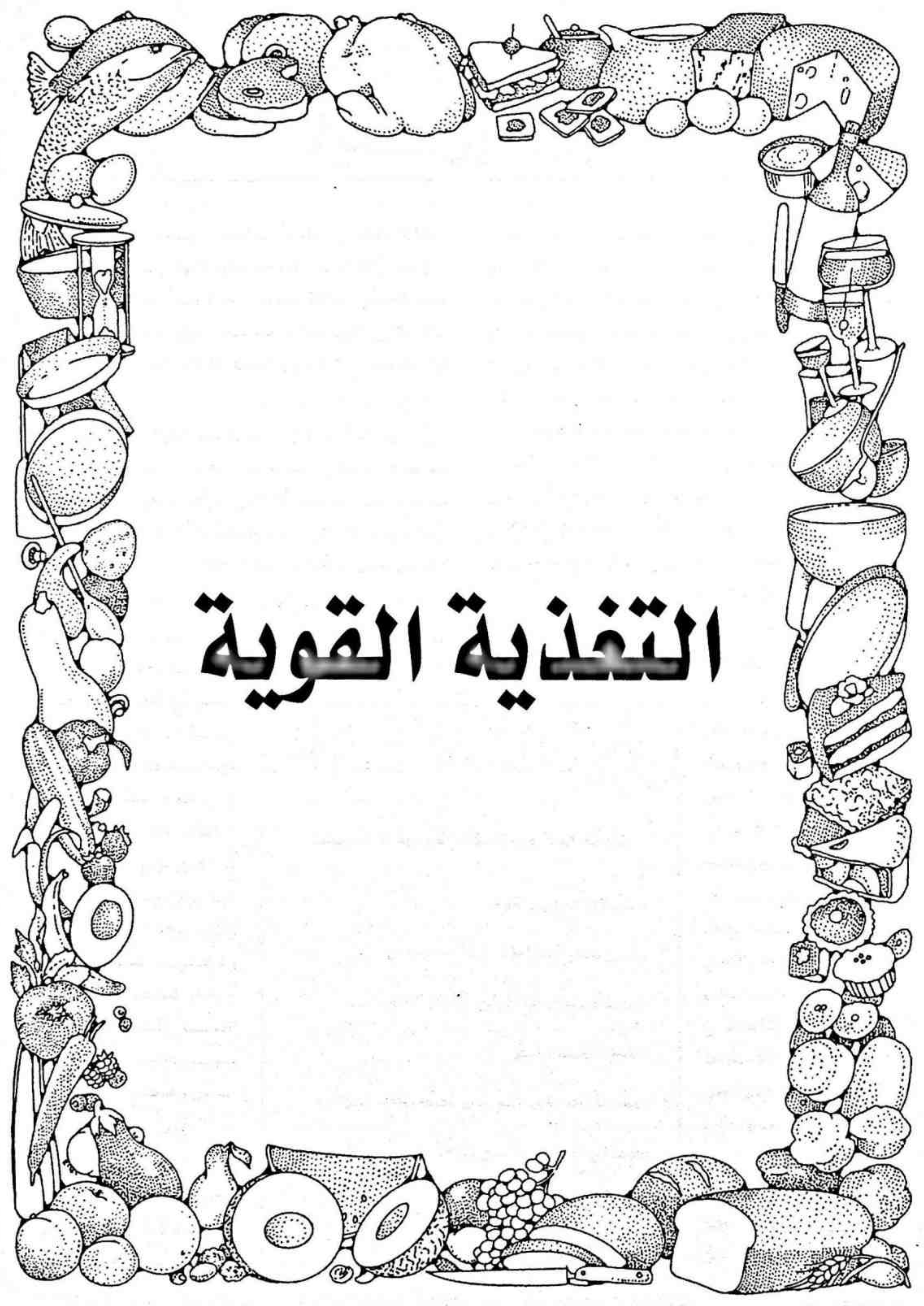
جرب الاسبريد في حشو رغيف فينو مع خيار وطماطم ونابتات الفصفصة المقطعة إلى قطع وشرائح.

متلازمة الموت المفاجئ

إن تعرض الطفل لتلازمة الموت المفاجئ SIDS المتعلقة بالتسمم البوتشوليني يمكن أن ينتج عن الرضاعة الصناعية (من الزجاجة). وجميع الحالات المؤسفة التي أجريت عليها دراسة في عام ١٩٨١ لم تكن تحصل على رضاعة طبيعية من الثدي. ومما يذكر أن الأفكار السائدة المتعلقة بسبب تعرض الأطفال لهذه البكتيريا المنتقلة عن طريق الهواء والطعام تتضمن في طياتها ضعف السند التجريبي للنظرية القائلة بأن تغير البيئة البكتيرية في أمعاء الطفل قد يكون عاملاً رئيسياً.

من نشرة Doctor's Update، عام ١٩٨٩، عن دار نشر Natren, Inc.





التغذية القوية

أهمية
حبة الفول السخية

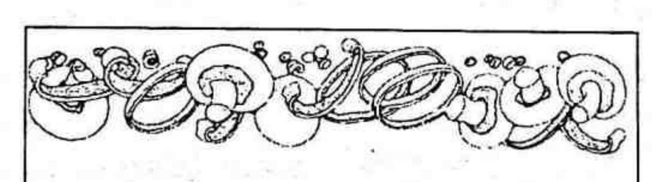
تعد الفوليات (أو حبوب الفول وما شابهها) إضافة ممتازة إلى غذاء الإنسان وهي واحدة من الأطعمة الطبيعية التي تقترب من الكمال. فهي تحتوي على وفرة من فيتامينات "ب" والحديد. وتقل فيها السعرات الحرارية والصوديوم والدهون بينما تحتوي على الكالسيوم والزنك والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس. وهي تمد الجسم بأغلب الأحماض الأمينية البناءة للجسم، وتحتوي على نسبة من الألياف في كل حصة طعام أكثر مما تحتويه نخالة الشوفان. فإن كوباً من اللوبيا يعطي ٥،٨ جم من الألياف الكلية، بينما تعطي نخالة الشوفان ٤ جم فقط من الألياف. وقد أورد تقرير نشر في مجلة American Journal of Clinical Nutrition أن "الفوليات تخفض مستويات الكولستيرول بشكل جوهري حتى في وجود أطعمة مرتفعة الدهون".

وإذا لم تكن أصلاً تتناول الفوليات كثيراً، فإنك تكون أكثر عرضة لمعاناة الانتفاخ بعد تناولها. وأنت في حاجة إلى أن تتعود على تناول الفوليات بأن تأكل منها كميات قليلة في بادئ الأمر ثم تزيد الكمية تدريجياً وببطء حتى يتعود الجسم. وجرب أيضاً أن تضيف ١/٢ كوب أرز بني غير مطهي أو ملء ملعقة صغيرة من بذر الشمر إلى الفوليات أثناء طهيها. وهذا يساعد على تقليل الغازات في الأمعاء والانتفاخ. وبعض الناس يقومون بنقع الفوليات على مدى ليلة كاملة ثم يشطفونها قبل طهيها في الماء العادي. ومن المعتقد أن نقع الفوليات وشطفها يساعد على التخلص من بعض الكربوهيدرات المسببة للانتفاخ، ولكنه في الوقت نفسه سوف يسبب ضياعاً لبعض العناصر الغذائية. كذلك فإن بيكربونات الصودا تساعد على الإقلال من الغازات، ولكننا نفضل عدم استعمالها لأنها أيضاً تسبب ضياعاً لبعض العناصر الغذائية وحرمان الجسم منها. فجرب طريقة الأرز البني (الأرز والفول يشكلان معاً غذاء بروتينياً كاملاً)، وتناول ١/٢ كوب فقط لحصة الطعام في المرات القليلة الأولى، ثم زد الكمية بالتدريج.

وإذا كنت تفرط في تناول الفوليات أحياناً، فعليك بتناول ٤ أقراص فحم نباتي بعد الوجبة. وهذا سوف يوقف الغازات والانتفاخ. ومن المستحسن أن تتناول أقراص الفحم النباتي في مرات قليلة، ولكن لا تكثر من استعمالها إذ إنها تعمل أيضاً على امتصاص بعض العناصر الغذائية النافعة.

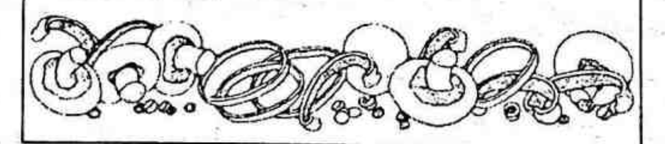
وهناك مواد تسمى مضادات المغذيات (أو مضادات العناصر الغذائية)، وهي مكونات تدخل في تركيب بعض الأطعمة النباتية، وتعمل على سحب المعادن والبروتينات منها وجعلها تخرج من الجسم مع الفضلات دون هضم. ومضادات المغذيات تكون مجموعة متشعبة تشمل اللكتينات والفيتات والتانينات والمثبطات الإنزيمية. وهي أشد ما تكون تركيزاً في الفول (أو الفاصوليا) والعدس والبسلة، ولكنها توجد أيضاً في المكسرات والحبوب النشوية الكاملة والدقيق المستخرج من الحبوب الكاملة (الخبز والمكرونة) والبذور الزيتية مثل زهرة الشمس والسمسم.

ومضادات المغذيات ترتبط مباشرة بالمعادن والبروتينات والنشويات في الأطعمة، كما أنها تحد من نشاط الإنزيمات الهاضمة التي



الفوائد العلاجية المحتملة لاستهلاك الفوليات

- تقلل كولستيرول الدم
- تحتوي على كيميائيات تثبط السرطان
- تضبط مستوى الإنسولين وسكر الدم
- تخفض ضغط الدم
- غنية بالألياف التي تقي من اضطرابات القولون
- تفيد في حالات البواسير والاضطرابات المعوية



تحلل النشويات والبروتينات. وذلك التأثير المضاد للإنزيمات الذي ذكرناه يثبط بدوره امتصاص العناصر الغذائية. وإذا كان الجسم يعاني أصلاً انخفاضاً فيما يختزنه من معادن، فإن الغذاء الذي تغلب عليه الأطعمة المضادة للمغذيات لن يزيد مشكلة نقص المعادن إلا استفحالاً. ولا شك أن الطهي وتجهيز الطعام اللذين يبطئان النشاط المضاد للمغذيات هما من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار، وهذا ما تقوله ليليان تومبسون أستاذة علم التغذية بجامعة تورنتو بكندا.

وجدير بالذكر أن الأطعمة مرتفعة الألياف تحافظ على توازن مستوى سكر الدم. ويجب على الأشخاص الذين يحاولون التحكم في مستوى الكولستيرول لديهم ومرضى السكر أن يتناولوا طعاماً مرتفع الألياف، ومرتفع الكربوهيدرات المركبة. وبناء على الاختبارات تبين أن البقوليات تسبب أقل رد فعل ممكن لسكر الدم عند تناولها.

ويحتوي النوع المسمى فول الأسطول على مضادين للمغذيات هما: حمض الفيتيك واللكتين. وقد وجد تقرير جديد أن هاتين المادتين، بالإضافة إلى فائدتهما الممكنة في منع السرطان، فإنهما تساعدان أيضاً على إبطاء الزيادة في سكر الدم لدى مرضى السكر. وكلما كان مستوى المضادات للمغذيات أعلى، كان مستوى سكر الدم أقل في كل من الأشخاص الطبيعيين ومرضى السكر.

ويجب تناول الفول والبسلة والعدس بصفة متكررة ولكن بكميات معتدلة، أي بمعدل حصة واحدة أو اثنتين فقط أسبوعياً. ومن المهم أن تطهى البقوليات حتى يمكن تكسير المضادات للمغذيات وتجنب متاعب الأمعاء.

والسبب الأوّلي لرائحة البراز أو الغازات المصاحبة له هي المركبات المحتوية على عنصر الكبريت، وليست المواد المسماة إسكاتولات (وهي مركبات نيتروجينية توجد في البراز) ولا الإندولات (وهي مواد متبلرة توجد أيضاً في البراز). وهذا طبقاً لما أعلنه باحثون في المركز الطبي VA Medical Center بمدينة سولت ليك بولاية يوتاه. وقد وجدت بعض الدراسات أن كمية الغازات التي تنتج في الأمعاء تزيد بعد استهلاك الفوليات والكرنب المسوّق وعصير التفاح وعصير البرقوق والزبيب. كما تنتج الغازات عن السكريات والنشويات والألبان التي تصل إلى الأمعاء الغلاظ دون أن تهضم أو تمتص. وعندما تصل تلك الدقائق أو المواد غير المهضومة إلى الأمعاء الغلاظ، فإن البكتيريا غير الضارة التي تسكن هناك تتغذى عليها وتطلق غازات كمنتجات ثانوية لنشاطها. وثمة مصدر شائع جداً للغازات يوجد في سكر اللاكتوز، وهو مكون طبيعي في منتجات الألبان. ويحتاج الجسم إلى اللاكتاز (وهو أحد الإنزيمات) لهضم سكر اللاكتوز. وهناك مصدر آخر للغازات يوجد في الألياف القابلة للذوبان التي توجد بدورها في الفواكه ونخالة الشوفان. وقد تبين أن الشوفان والقمح والذرة والبطاطس، بل وجميع الأطعمة النشوية تقريباً، فيما عدا الأرز، تسبب تطبل البطن، والأرياح.

والشوفان يزيد إخراج الأحماض الصفراوية التي تحتوي على الكولستيرول مع البراز. كما أن الألياف الموجودة في الفول يتم تخميرها في القولون متحولة إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة الجزيئية. وهذه بدورها يعاد امتصاصها من الأمعاء، ويرجح أنها تقلل قابلية الجسم لإنتاج الكولستيرول.

نقطة تحذير

لاحظ باحثون أستراليون أن البقول المطهية المعلبة تسبب ارتفاع مستويات سكر الدم، ويجب بالتالي أن يتجنبها مرضى السكر، ويجب أيضاً تجنب جميع المأكولات المعلبة.

كما تحتوي الأطعمة المسببة للغازات على ما يسمى الأوليجوسكاريدات وهي سكريات معقدة لا يمكن تكسيرها في المعدة. وعندما تصل هذه السكريات إلى الأمعاء الغلاظ، فإن البكتيريا تهضمها. وأحد المنتجات الثانوية لهذه البكتيريا هي الغازات. وهذا مما أعلنه د. ليونارد نيومان مدير قسم الجهاز الهضمي والتغذية للأطفال بكلية الطب في نيويورك.

وقد أنتجت شركة Lactaid Inc مستحضراً أسمته "بينو" Beano يحتوي على إنزيم هاضم للسكريات يفتقر إليه جميع البشر. وهذا الإنزيم المسمى ألفا-جالاكتوسيداز (والمشتق من فطر برجيلس نيجر) يمنع الغازات عن طريق تكسير أو تحليل الأوليجوسكاريدات في المعدة. ويتم حالياً إعداد أربع دراسات تتعلق بمستحضر "بينو" وفوائده في كل من جامعة جونز هوبكنز وجامعة ماكجيل وكلية طب نيويورك وجامعة كاليفورنيا في لوس أنجيلوس. ويعد البروتين غير المهضوم عاملاً مسبباً لإنتاج تلك المركبات المسببة بدورها للغازات. وقد يقوم مستحضر "بينو" بتكسير سكريات الرافينوز في الأطعمة، مما يمكن أن يقلل البكتيريا المسببة للغازات في الأمعاء. وهذا يقلل الانتفاخ والتطبل الذي يسبب عدم الارتياح لدى كثير ممن يعانون الغازات، ولكنه لا يقلل بالضرورة رائحتها الكريهة. وإذا كنت تعيش في الولايات المتحدة الأمريكية، يمكنك الحصول على عينة مجانية عن طريق الاتصال

بمؤسسة Akpharma برقم هاتف ٨٠٠-٢٥٧-٨٦٥٠ جميع أيام الأسبوع من الساعة ٨:٣٠ صباحاً حتى ٥:٣٠ مساءً حسب توقيت المنطقة الشرقية الأمريكية (عن مجلة Nutrition Action Healthletter، عدد مارس ١٩٩١).

وأغلب الفوليات يتم طهيها حسب أحجام حبوبها. فمثلاً نجد فول الصويا والحمص (فول جاربانزو) بسبب كبر حجم حبوبهما يستغرقان وقتاً أطول في الطهي. فإذا أردت طهي البقول، فاستعمل أربعة أجزاء من الماء لكل جزء من الفول، واجعل الطهي يتم ببطء حتى تحتفظ حبات الفول بشكلها. وإذا نسيت أن تنقع حبوب الفول في الليلة السابقة، فقم بغليها في الماء بسرعة مع التقليب ثم ارفع الحبوب من ماء الغلي وضعها في وعاء وغطها، واتركها لمدة ساعتين قبل أن تقوم بطهيها على مهل بعد ذلك.

أضف المزيد من الفوليات (كالفاصوليا) إلى غذائك؛ فهي مع الأرز أو القمح أو الذرة تصنع بروتيناً كاملاً. وكوب واحد فقط يحتوي على ١٥ جم من البروتين.

منع الإمساك



يمكن أن يساعد الغذاء الغني بالألياف على منع الإمساك، وهذا مهم نظراً لأن التوتر أو "الحزق" الذي يسببه الإمساك يؤدي بدوره إلى ظهور مشكلات البواسير، وتشمل المصادر الجيدة للألياف ما يلي:

- البطاطس
- الفوليات: اللوبيا والفول والفاصوليا والصويا... إلخ
- أنواع الخبز المصنوعة من الحبوب الكاملة
- النخالة
- الفواكه الطازجة
- الخضراوات، لا سيما الهليون والكرنب والكرنب المسوّق والقنبيط والجزر والذرة والبسلة وكرنب السلطة والفجل
- وهذا الغذاء الغني بالألياف يمكن أن يحد من أضرار الأغذية الخالية من الألياف أو قليلة الألياف مثل الآيس كريم والمشروبات المرطبة والجبن والخبز الأبيض واللحم.

أنواع الفوليات

فول أدزوكي

هو فول أحمر صغير رقيق جُلِب من الصين واليابان، وغالباً ما يضاف إلى أطباق الأرز البني. وهو لذيذ ضمن حساء الشعير (وأنواع أخرى كثيرة من الحساء)، وفي الطواجن والشطائر. ويتم طهي فول أدزوكي Adzuki في وقت أسرع من أغلب أنواع الفول؛ لأن حباته صغيرة رقيقة. ويحتوي على قدر من السعرات الحرارية لكل كوب منه أقل من أي نوع آخر من الفول، ولكنه يحتوي على أعلى قدر من العناصر الغذائية من أغلب الأنواع. ويشيع استخدام فول أدزوكي ضمن تركيبة الغذاء المرتفع القيمة الغذائية الحيوية والمتعدد المكونات والذي يتألف أغلبه من الحبوب والفوليات والخضراوات والطحالب البحرية والنباتات البحرية وأنواع الحساء والحبوب النشوية والبن أو شاي برانكا وبرقوق أومبوشي والبذور وملح السمسم وزبدة السمسم! ويمكن إضافة كميات قليلة من السمك والفاكهة ولكن لا تضاف منتجات الألبان ولا اللحوم الحمراء أو السكر بأية صورة. ويدعي البعض أن هذا الغذاء العجيب يمكن أن يحقق شفاء من السرطان!

فول أناسازي

فول أناسازي Anasazi هو مصدر ممتاز للبروتين والحديد والفوسفور والثيامين، ويحتوي على عناصر غذائية أساسية أخرى. وله نكهة غير عادية وهو ألذ طعماً وأغنى قواماً من أنواع أخرى من الفول. ومعنى كلمة أناسازي "القدماء" بلغة قبائل النافاجو من الهنود الحمر.

فول الترسة السوداء

هذا النوع من الفول يجود في الأطعمة الإسبانية مع إضافة متبلات من الثوم وأوراق الغار والكمون، وصلصات الطماطم. كما يجود عند طهيه ووضعه في خلاط مع خلطه بالمتبلات ويتم تناوله كحساء لذيذ.

الفول الباقلي (الباقلاء)

الفول الباقلي Fava Bean يسمى أيضاً Broad Beans يشبه فول ليما في شكله، غني بفيتامينات "ب" والكالسيوم والبروتين والحديد. وهو نوع جيد في حد ذاته أو عند إضافته إلى

أنواع من الحساء. وعليك بنقع الفول الباقلي طوال الليل وطهيه مع ثلاثة أجزاء من الماء لكل جزء من الفول.

الشمالي العظيم (جريت نورثرن)

هو نوع كبير الحجم أبيض اللون، ينفع في صنع أنواع الحساء والشودر، ويخلط مع أنواع أخرى من الفول.

العدس

العدس Lentles هو من أفراد عائلة البازلاء، وهو غني بالكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والكبريت وفيتامين "أ". والعدس مصدر جيد للبروتينات وهو طعام قوي من الناحية الغذائية، ولا يحتاج إلى نقع قبل طهيه. ومن المستحسن إضافة الثوم إلى العدس عند طهيه.

فول ليما

يتميز فول ليما Lima بنكهة مميزة، وهو غني بالبوتاسيوم والمعادن والفيتامينات والألياف.

فول الأسطول

فول الأسطول Navy Beans هو ثاني أكثر أنواع الفول شيوعاً في الولايات المتحدة بعد اللوبيا، ويستخدم أساساً لصنع الحساء واليخنة وليؤكل مع خبز الذرة.

فول بنتو

وهو لا يعد من مصادر البروتين الكامل إلا أنه غني بالسعرات. وهذا الفول بلونه البني الفاتح يفقد البقع السوداء التي عليه عند طهيه. وغالباً ما يستعمل لصنع الفول المنضج والبوريتو واليخنة.

اللوبيا

اللوبيا Red Kidney شائعة جداً وتضاف إلى الشطة أو السلطات وتصنع منها أنواع الحساء. وهي غنية بجميع العناصر الغذائية والبروتين والألياف. وهي الأكثر غنى بالألياف بين جميع أنواع الفوليات.

فول الصويا

يتمتع فول الصويا Soybeans بأعلى محتوى من البروتين في جميع عائلة الفوليات. ويحتوي على بروتين قابل للاستفادة به بنسبة ٥٠٪ أكثر من اللحم البقري! وهذا النوع من الفول يتطلب فترة من الطهي أطول مما هي الحال في الأنواع الأخرى. وهو شائع للغاية في استعماله في صناعة الأطعمة الصحية، ويستخدم في صنع صلصات التمبه والطوفو والتاماري وفي الميسو ولصنع الدقيق والجبن وعلى شكل حبيبات ومسحوق اللبن واللبن السائل... وغير ذلك الكثير!

الحمص أو فول جاربانزو

يستخدم الحمص Chick Peas أو فول جاربانزو Garbanzos في صنع السلطات نظراً لنكهته التي تشبه المكسرات (الياميش). وهو يجود في صنع المغروفات (المغموسات) وبرجر الخضراوات. ويحتاج لوقت أطول في طهيه ويجب طهيه ببطه ليحتفظ بشكل حباته. والحمص يحتوي على نسب عالية من الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم وفيتامين "أ".

برجر العدس الغني بالبروتين

كوبان من العدس

ثمرة فلفل أخضر أو أحمر، مفرية ناعمة

١/٢ رطل عش الغراب، مفري ناعم

بصلة مفرية ناعمة

جزرة مفتتة

١/٤ كوب نخالة الشوفان أو الشوفان سريع الطهي أو كوب أرز ذي الحبة الصغيرة مطهي

١/٤ كوب معجون الطماطم، مركزة أو كاتشب

اغسل العدس واطهه في ١/٢ ١ لتر ماء لمدة ١:٣٠ ساعة إلى ساعتين واسلق الفلفل وعش الغراب والبصل بخفة في زيت الزيتون. أضف الجزر (وكل ذلك مفري بالطبع) وتبل المقادير بمتبل سبايك أو ملح بحري.

عندما يلين العدس، صفه واهرسه، أو ضعه في خلاط مع إضافة الخضراوات المسلوقة حتى يتم الخلط ولكن دون أن يصير الخليط طرياً تماماً.

أضف النخالة أو الشوفان أو الأرز، ثم أضف الكاتشب أو معجون الطماطم.

وإذا كان الخليط شديد الليونة، فأضف المزيد من الشوفان حتى يصل الخليط إلى قوام الهامبرجر. وشكله إلى أقراص، وقم بشيها أو سلقها حتى يصبح لونها ذهبياً.

قدمها في شطيرة أو ضعها فوق الخضراوات والأرز، أو المكرونة. ويمكن إعداد خليط هاينز من البهريز المجفف وهو لذيذ عند وضعه على الأقراص التي تم إعدادها. قدم الطبق مع البطاطس المهروسة والخضراوات.

وجدت د. آن كنيدي من مدرسة الصحة العامة بجامعة هارفارد أن المواد المثبطة لإنزيم البروتياز أو مثبطات البروتياز Protease (التي توجد في أنواع الفوليات) يمكن أن تؤدي إلى انعكاس التلف الابتدائي المسبب للسرطان والذي يصيب الخلايا، وقد ظهرت هذه النتائج في دراسات أجريت على مزارع نسيجية. وقد كان هذا يعتبره العلماء في الماضي ضرباً من المستحيل. وتعتقد د. آن كنيدي أن مثبطات البروتياز قد تقهر جميع صور السرطان، ما عدا سرطان المعدة.

وقد أظهرت تجارب أخرى أن مثبطات البروتياز تعطل نمو الخلايا السرطانية في كل من القولون والثدي. وهذا قد يعزى إليه انخفاض معدلات السرطان في اليابان حيث تشتق معظم منتجات الطعام الرئيسية من فول الصويا.

ويعتقد د. جيمس أندرسون من جامعة كنتاكي أن تناول مقدار كوب من فول بنتو أو فول الأسطول المطهي يومياً يخفض مستوى كولستيرول الدم.

وقد تساعد الفوليات أيضاً في مكافحة الفيروسات. فالفيروس يختلف عن البكتيريا في كونه لا يتكاثر من تلقاء نفسه. لهذا فهو يخترق خلية سليمة ليتكاثر فيها مستغلاً في تكاثره إنزيم البروتياز. وقد أجرى فريق الباحثين دراسة في مدرسة الطب بجامعة جونز هوبكنز بخلط فيروسات روتا البشرية مع مثبطات البروتياز، وقد عطلت المثبطات نمو الفيروسات وقهرتها.

ويحتوي فول الصويا والحمص على أعلى تركيزات من مثبطات البروتياز، غير أن جميع البقوليات تحتوي على كميات مرتفعة منها. ومن المصادر الأخرى الغنية بتلك المثبطات نذكر الطوفو وجميع البذور والمكسرات والبطاطا الحلوة وأغلب الحبوب والذرة السكرية. ومثبطات البروتياز تقاوم الحرارة وعمليات التجهيز.

حساء البازلاء المزدوجة

عبوة كرتون من الغذاء الفوري المجهز والمخصص لعمل حساء شهي

كوبان من الماء المغلي

فلفة رومية حمراء مفرية

كوب بسلة طازجة أو مجمدة

ضع في وعاء كمية الماء مع الفلفل والبسلة واغلها. وعندما يلين قوام الخليط، قلبه مع إضافة قطع الغذاء المجهز ثم ارفع الوعاء من على النار وغطه واتركه لمدة ٥ دقائق ثم قدمه.

دليل سريع لطهي الفوليات

لا تبالغ في طهي الفول بأنواعه ولا تترك الماء يغلي بشدة لأكثر من ١٠ دقائق. إذ يجب أن يكون الفول ليناً بعض الشيء ولكن متماسك. وعملية التدميس تعطي أفضل النتائج. ورغم أن الفوليات تتنوع في أشكالها وأحجامها إلا أن إرشادات الطهي المذكورة أدناه تنطبق على جميع الأنواع المذكورة في هذا الكتاب.

(١) كوب فول لكل ٥ أكواب ماء.

(٢) اجعل الماء يغلي ثم اترك الفول "يتدمس" أي يتم طهيه على نار هادئة للغاية لمدة ٢-٣ ساعات (أو حتى تصير حباته لينة بعض الشيء).

والاستثناءان الوحيدان لهذه الخطوات هما الحمص والفول الشمالي العظيم (جريت نورثرن)، فهذان النوعان يجب تدميسهما لمدة لا تقل عن ساعتين (أو ٣ ساعات للأنواع كبيرة الحجم من الفول الشمالي العظيم).

الفوليات بأنواعها المتعددة غنية بالألياف النباتية. ويعتقد أن الألياف النباتية تحمي الجسم من السرطان، وأساساً سرطان القولون الذي تتزايد معدلات الإصابة به (حسبما ورد بمجلة Science News في عدد ٤ أغسطس ١٩٩٠). وتعمل الألياف على الارتباط بالمواد المسرطنة والإستروجين في الأمعاء حتى يقوم الجسم بالتخلص منها. كما أن الألياف تمر بسرعة أكبر داخل تجويف الأمعاء وبذلك لا تتمكن السموم من التراكم في القولون، وتكون الألياف أكثر فاعلية عندما يتم تناولها كجزء طبيعي من الطعام الكامل بدلاً من إضافتها كمكمل إلى الغذاء.

Taste Adventure هو اسم تجاري لمنتجات من حساء الفوليات (بأنواعها المختلفة) قد تم طهيها مسبقاً وهي للتحضير

الفوري، ومتوافرة في محال الأطعمة الصحية. ويمكن إعداد وجبات سريعة ومغذية باستخدام أنواع الفوليات سابقة الطهي.

سلطة العدس

عبوة من الغذاء الفوري (حساء العدس بالكاري الفوري من Taste Adventure أو خليط حساء العدس من هاينز)

١ ١/٢ كوب ماء مغلي

كوب خيار مقطع إلى شرائح

كوب طماطم مقطعة شرائح

ملعقة كبيرة من براعم الكابر الخضراء

١/٤ كوب جوز مفري

١/٢ كوب كرنب أحمر مفري

٣ ملاعق كبيرة مقدونس طازج مفري

ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج

ملعقة كبيرة خل

ملعقة كبيرة زيت الزيتون

١/٤ ملعقة صغيرة مسطردة

فلفل لإعطاء النكهة

اخلط حساء العدس الفوري بالماء المغلي، وقلبه. غطِ الخليط لمدة ٥ دقائق واترك العدس يبرد. أضف المقادير المتبقية وقلبها. بردها بالثلاجة، ثم قدمها.

> يحتوي فول الصويا على أعلى تركيزات من مثبطات البروتياز بين جميع الأطعمة. ولهذا السبب فإن تناول فول الصويا (وأنواع أخرى من الفوليات) يساعد الخلايا التي أصبحت في الحالة قبل السرطانية أن تعود إلى الحالة الطبيعية.

الفول الأسود المغروف

ملعقة كبيرة زيت نباتي

عود كرفس مفري

فص كبير من الثوم، يتم فرمه

١/٤ فلفلة رومية حمراء، يتم فرمها

١ ١/٢ كوب ماء مغلي

١ ١/٢ كوب حساء الفول الأسود (حب اللبلاب) الفوري أو رقائق الفول الأسود من Taste Adventure، أو اطهِ الفول الأسود وضعه في الخلاط بنفسك

ملعقة كبيرة عصير ليمون

١-٢ فجل مبشور

ملعقة كبيرة صلصة

أحضر طاسة لقلي الكرفس والثوم والفلفل (سوتيه) في الزيت. أضف الماء واغلِ الخليط. أضف الفول الأسود مع التقليب. ارفع الخليط من على النار وأضف عصير الليمون والفجل والصلصة. قدم الطبق ساخناً أو بارداً.

بيتزا توستادا

عجينة بيتزا تكفي لعمل فطيرة بيتزا كبيرة

١ ١/٢ كوب من رقائق فول بينتو من Taste Adventure أو فول مطهي ومهروس

١ ١/٤ كوب ماء مغلي

١/٢ كوب صلصة إنكيلادا

٣/٤ كوب جبن مونتيري جاك

٣/٤ كوب جبن شيدر

كوب جبن موتساريلا

كوب زيتون مفري

٣-٤ أكواب خس مقطع

١/٤ كوب بصل أخضر مفري

أضف الماء المغلي إلى رقائق الفول لصنع فول منضج فوري. ضع طبقة من الفول فوق عجينة البيتزا، وغطها بصلصة إنكيلادا. أضف الجبن والزيتون المفري واخبز البيتزا في فرن درجة حرارته ٤٥٠°ف لمدة ٢٠ دقيقة. اخلط الخس والطماطم والبصل معاً. أضف الخليط إلى البيتزا أثناء طهيها. ثم قدمها مع الصلصة أو الجواكامول.

بوريتو الفول بالبطاطا

ملعقة كبيرة زيت الزيتون (أو زيت الكانولا) المعصور بالطرد

بصلة كبيرة، مفرية ناعمة

٤ فصوص ثوم، مفرية ناعمة

٦ أكواب فول أدزوكي أو فاصوليا أو حمص أو خليط

كوبان من ماء الفاصوليا الناتج عن طهي الفاصوليا البيضاء. وقم بتصفيته وضعه جانباً

١/٢ فلفلة خضراء، مفرية

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفلفل الحار

ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون

ذرة شطة (اختياري)

٢-٣ ملاعق كبيرة صلصة التاماري (من فول الصويا)

٣ أكواب بطاطا حلوة مطهية ومهروسة

٨ كعكات من القمح الكامل

قم بتقطيع ثمرة من الأفوكادو وافرم بعض أوراق الخس وقطع ثمرة من الطماطم واخلط كل ذلك مع الصلصة والزبادي العادي.

سخن الفرن حتى درجة حرارة ٣٧٥°ف. شوِّح البصل (سوتيه) حتى يصير شفافاً تقريباً، وأضف الثوم والفلفل الأخضر، واخلط معه الفاصوليا وماء طهي الفاصوليا ومسحوق الفلفل الحار. اغلِ الخليط في وعاء الطهي وغطه واتركه ينضج على نار هادئه لمدة ٢٠ دقيقة. أضف التاماري وقلب الخليط. أضف الفاصوليا بعد تصفيتها واهرسها داخل وعاء الطهي. اتركه ينضج على مهل دون تغطية الوعاء حتى يتبخر السائل الزائد.

افرد ما يقرب من ٢/٣ كوب من خليط الفاصوليا في منتصف كل كعكة وغطِ الوجه بحوالي ١/٢ كوب بطاطا مهروسة. اقلب الكعكات واجعلها مقلوبة داخل قدور من الفخار مع جعل الكعكات متلاصقة. واخبزها داخل الفرن لمدة ٥-١٠ دقائق.

جمِّل الكعكات بالخس والطماطم والأفوكادو والصلصة والبراعم والبصل الأخضر والزبادي.

طريقة أخرى: جرب الأرز البني المطهي بدلاً من البطاطا الحلوة.

العدس المدمس بالقرع والخضر

هذا الطبق غني بجميع العناصر الغذائية الضرورية، وهو رائع للوقاية من السرطان واضطرابات القلب، ولأي شخص يحتاج إلى وجبة عالية القيمة الغذائية.

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو كانولا

بصلة كبيرة مفرية

ملعقة كبيرة من جذر الزنجبيل الطازج المفري

ملعقة كبيرة من بذور الكمون الصحيحة

٣/٤ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

١/٤ ملعقة صغيرة حبهان مطحون

١/٢ ٤ كوب ماء

١/٤ ١ كوب عدس، يغسل جيداً

رطلان من القرع العسلي، يقشر ويقطع إلى مكعبات بمقاس بوصة (أو تستخدم البطاطا الحلوة بدلاً منه)

١/٢ كوب زبيب ذهبي

كوب تفاح مقطع إلى مكعبات صغيرة

١/٢ رطل خضر طازجة، تطهى قليلاً (انظر قسم "الخضراوات الورقية والخضراء")

سخن الزيت في وعاء كبير. شوِّح البصل والزنجبيل الطازج لحوالي ٥ دقائق. أضف بذر الكمون والتوابل مع التقليب. وأضف ١/٢ ٢ كوب من الماء والعدس. اغلِ الخليط وغطِ الوعاء واخفض النار وأنضج الخليط على النار الهادئة ببطء لمدة ٣٠ دقيقة. أضف القرع العسلي والزبيب والتفاح المقطع والماء المتبقي. غطِ مرة ثانية واستمر في إنضاج الخليط على نار متوسطة حتى يلين العدس قليلاً أي في حوالي ١٠ دقائق. أضف الخضر وغطِ للمرة الثالثة والأخيرة، واطهِ الخليط لمدة دقائق قليلة أخرى. ثم قدم الطبق الناتج مع أرز بني مطهي.

فول الأعياد المغروف

١/٢ ١ من رقائق فول بنتو من Taste Adventure أو أي نوع مطهي ومهروس تختاره من الفوليات

١/٢ كوب زبادي عادي (أو كريمة رائبة) مخلوط بمتبلات التاكو أو ذرة فلفل الشطة (اختياري)

١/٢ كوب زيتون مفري

١/٤ كوب بصل أخضر مفري

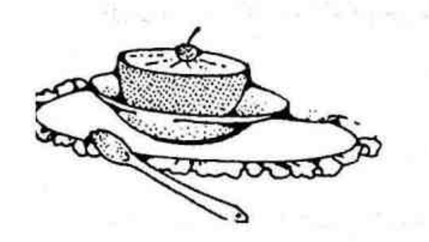
١/٢ كوب جواكامول أو أفوكادو طازجة مهروسة

١/٢ كوب جبن صويا مبشورة

١/٢ كوب طماطم مقطعة مكعبات

٣ ملاعق كبيرة صلصة

ضع كل مقدار من المقادير السابقة على طبق مسطح بنفس ترتيب كتابتها (أعلاه) بدءاً بالفول. قدم الطبق مع رقائق الذرة.



وجبة الإفطار

الطرق الصحية لتبدأ يومك

إن البروتين مهم لتحسين وظيفة المخ والكربوهيدرات المعقدة (المركبة) لتحقيق انطلاق مستمر للجلوكوز إلى مجرى الدم لتثبيت مستويات جلوكوز الدم. أما تناول إفطار مرتفع السكريات فإنه يسبب زيادة كبيرة في إفراز هرمون الإنسولين من البنكرياس مما يؤدي بالتالي إلى انخفاض سكر الدم؛ ويؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء طوال الصباح.

إن الأطفال بصفة خاصة الذين تنمو أجسادهم بنشاط هم في حاجة إلى إفطار جيد لمساعدتهم على التكفير السليم وأداء أنشطتهم بصورة أفضل على مدار اليوم الدراسي. ومن المفيد إضافة لبن الصويا ولبن اللوز إلى الأغذية النشوية. وإذا استخدمت عصائر الفاكهة، فلا داعي لإضافة مادة محلية أخرى، وأفضل شيء في الإفطار هو الأغذية النشوية من الحبوب الكاملة لإعطائنا الطاقة المستقرة التي نحتاجها في كل صباح.

أفكار لوجبة الإفطار

- جرب تناول واحدة من البطاطا الحلوة بعد خبزها بالفرن وضع عليها القرفة ومادة محلية (كالعسل) وانثر عليها مسحوق جنين القمح.
- جهز كعكة الأرز وجملها بزبدة المكسرات والموز المقطع شرائح وبذور السمسم أو بذر زهرة الشمس.
- الأطفال من جميع الأعمار سوف يحبون وضع زبدة المكسرات على شرائح التفاح.
- يمكنك الاستفادة بالغذاء النشوي الساخن المتبقي بأن تضعه في وعاء مسطح وتبقيه في الثلاجة طوال الليل، ويمكنك تقطيعه إلى مربعات في الصباح، ثم اطهه في طاسة غير قابلة للالتصاق مع قدر قليل من سمن نباتي ورش على سطحه القرفة وعسل النحل أو شراب القيقب. ويعد غذاء الدُّخْن (الذرة العويجة) الساخن من الاختيارات الممتازة لارتفاع محتواه من البروتين والكربوهيدرات.
- للحصول على المزيد من الألياف أضف ملعقة كبيرة من نخالة الشوفان، نخالة الأرز، نخالة التفاح أو نخالة الأرز واخلطها بغذائك النشوي الساخن قبل تقديمه.
- استخدم الأغذية النشوية الجافة عالية الألياف مع اللبن منزوع الدسم أو عصير الفاكهة أو موزة مقطعة شرائح أو فاكهة مجففة كبداية سريعة. ولا تضف السكر ولا اللبن كامل الدسم، إذ إن ذلك اللبن يكون مرتفع الدهن، والسكر يسدد ضربة عنيفة إلى الجسم يليها ترنح للجسم وضعف وخور. حتى أنك قبل وجبة الغداء قد لا تكون قادراً على التركيز بوضوح وستشعر بالإجهاد.
- الزبيب يعطي الحلاوة أيضاً للغذاء النشوي. ومن الأفضل أن تضيف الزبيب بعد نقعه لدقائق قليلة في الماء ليلين، بدلاً من أن تشتري عبوات الغذاء النشوي المحتوي على زبيب.
- إن تناول كوب عصير فاكهة حلوة مثل عصير العنب قد يسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم يليه انخفاض سريع أيضاً، لذا يفضل تناول الفاكهة الكاملة، خاصة وأن الألياف التي بها سوف تبطئ امتصاص السكر من الأمعاء فتبطئ التفاعل السكري الناتج في الدم. كما أن إضافة عصير الفاكهة إلى غذاء نشوي مرتفع الألياف يحقق نفس النتيجة الطيبة؛ وذلك بفضل محتواه من الألياف. إن شركة Knudsen تنتج مجموعة من العصائر العضوية الخالية من السكر، فجرب إضافتها إلى الأغذية النشوية فهي جيدة وصحية.
- إذا كنت تعاني اضطرابات بالقولون، فاشرب أو أضف ١/٤ كوب عصير الصبار إلى عصير الفاكهة.

وجبة السبع حبوب

كوبان من الغذاء النشوي ٧-Grain Cereal من إنتاج Arrowhead Mills

٤ أكواب ماء

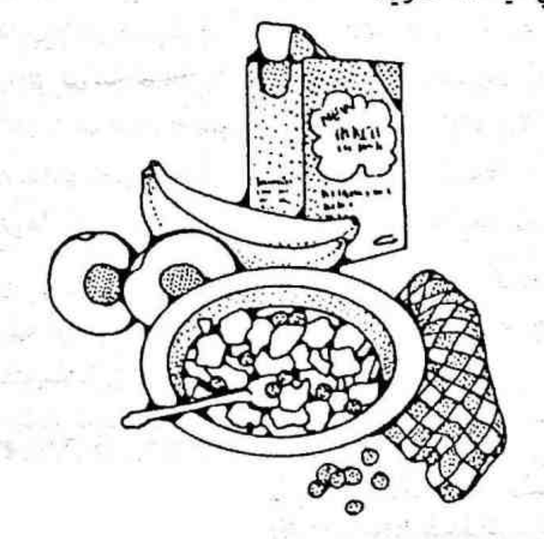
١/٢ كوب من الخميرة الغذائية أو جنين القمح

كوب من العنبية الزرقاء أو الفراولة أو الخوخ (طازجاً أو مجمداً)

اخلط المقادير (ما عدا الفاكهة) معاً في قدر من الفخار، واطهها عند أقل درجة حرارة لمدة ٦-٨ ساعات وليس أطول من ذلك وإلا جف الغذاء النشوي، واستعمل المزيد من الماء عند الحاجة. اتركه يبرد لمدة ليلة، وفي الصباح اطهه على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج. قلب قليلاً أثناء الطهي واجعله يغلي. ثم غطِ الوعاء واجعله يسخن برفق لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة عند أقل درجة حرارة. لا ترفع الغطاء، فالبخار الناتج سيعمل على تليين الحبوب، ولحفظ العناصر الغذائية!

وهذا الغذاء يفيد في أي وقت أثناء اليوم كما يمكنك أن تستعمل غذاء Roman Meal Cereal وهو خليط من الشوفان والقمح والجاودار والنخالة وبذر الكتان.

إن طهي الفاكهة مع الغذاء النشوي سيعطي الوجبة طعماً حلواً لذيذاً دون إضافة مادة محلية. أضف ١/٢ كوب مسحوق لبن الصويا عند الرغبة لزيادة المحتوى البروتيني ولمزيد من النكهة. كما يحسن إضافة تفاحة طازجة مفرية مع قليل من القرفة أثناء طهي أي غذاء نشوي.



التوست الفرنسي بالفاكهة وبدون بيض

لذيذ للأطفال ومناسب للنباتيين، ورائع في الإفطار والغداء، وكغذاء حلو أو خفيف.

موزة مهروسة

١/٢ واحدة من البابالظ الطازج المهروس

١/٣ كوب عصير تفاح مجمد أو مركز

١/٤ كوب لبن صويا أو لبن Rice Dream

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

٦ شرائح من خبز التوست من الحبوب الكاملة (أو الموفينية الإنجليزية)

اخلط جميع المقادير ما عدا الخبز. صب الخليط على الخبز واتركه لمدة ٢-٥ دقائق. ضع الخبز بما عليه من الخليط على مقلاة مدهونة بقليل من الزيت أو شواية واطهِ الخبز على الجانبين إلى أن يحمر قليلاً.

طريقة أخرى: استخدم فواكه أخرى مثل الخوخ أو العنبية الزرقاء أو الفراولة أو خليط منها بدلاً من البابالظ. جمّل الخبز بقطعة من الفاكهة الطازجة وقدمه. ويمكن أن تصب شراب القيقب النقي على وجه الخبز لتجعل منه طعاماً حلواً لذيذاً.

وجبة الشوفان المغذية

كوب شوفان

كوبان من الماء

١/٢ كوب جنين القمح

كوب لبن Rice Dream

ضع الخليط في قدر من الفخار وقلبه. أنضج الخليط في أقل درجة حرارة طوال الليل لمدة تصل إلى ٨ ساعات، وإذا أبقيته أطول من ذلك فأضف ١/٢ كوب آخر من الماء. جمّل الخليط بعد نضجه بالفاكهة الناضجة واستمتع بوجبتك. وهي وجبة إفطار كاملة البروتين غنية بالعناصر الغذائية.

طريقة أخرى: أضف الزبيب أو غيره من الفاكهة المجففة.

خضراوات العائلة الصليبية

العظماء الاثنا عشر

كل نبات ينبت من الأرض يحتوي على البروتينات، وخاصةً الخضراوات. وبعكس ما كان معتقداً في الماضي، فإن النباتيين يمكنهم الحصول على كل ما يحتاجونه من بروتينات من الخضراوات. إن الجمع بين نوعين أو ثلاثة أنواع من الخضراوات في كل وجبة سوف يضمن حصولك على القدر الكافي من البروتين. كما أن الخضراوات تحتوي أيضاً على ما يحتاجه الجسم من الأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات والمعادن والمعادن الصغيرة وجميع المغذيات غير المعروفة لنا.

العظماء الـ ١٢ (خضراوات العائلة الصليبية)

إن تناولك المزيد من الخضراوات سوف يقلل الأمراض كثيراً ويمنع حدوثها، وهذه الخضراوات الاثنتا عشرة هي عوامل قوية في مكافحة السرطان وأمراض القلب (وهما العاملان الرئيسيان المسببان للوفيات في الولايات المتحدة). وكلها لها أزهار كل منها له ٤ بتلات شبهها مؤرخو علم النبات بشكل الصليب ومن ثم أسموها العائلة الصليبية.

وعليك باستهلاك ما يعادل ٣ أكواب يومياً من القائمة المبينة أسفله. كوب منها نيئ وكوبان من الخضراوات المطهية بالبخار قليلاً، فيما عدا الفجل الحار الذي يجب تناوله مبشوراً طازجاً ضمن الصلصات وخلطات الشطائر. وعليك بالمبادلة بين تلك الخضراوات يومياً.

البروكولي	كرنب السلطة	الروتاباجا	الكرنب المسوّق
الكرنب أبو ركبة	اللفت	الكرنب	خضرة الخردل
القنبيط	الفجل	قرة العين	الفجل الحار

البروكولي

البروكولي Broccoli يقلل قابلية حدوث السرطان، وبصفة أساسية سرطان القولون والمريء والحنجرة والرئة والبروستاتا وتجويف الفم والبلعوم والمعدة.

وتكشف التجارب على البروكولي أن مركب السلفورافان Sulphoraphane الذي يحتوي عليه البروكولي هو أقوى مادة كيميائية طبيعية توقف نمو الأورام. كما أن البروكولي غني بمضادات السرطان مثل مركبات الإندول والجلوكوسينولات والدايثيولثيون. كما يحتوي على المركبات الكاروتينويدية (فيتامين "أ"). وهو يوقف التحولات والطفرات الخلوية التي تنذر بحدوث السرطان، ويرجح أن هذا هو نتيجة لكثرة الكلوروفيل فيه. وقد توصلت دراسة أجراها د. ساكسون جراهام من مدينة بفالو بولاية نيويورك أن الأشخاص الذين أكلوا المزيد من البروكولي والكرنب والكرنب المسوّق كانت لديهم قابلية أقل للإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وقد اكتشفت التجارب التي أجريت في حقبة الخمسينيات من القرن العشرين أن البروكولي قد ساعد على حماية حيوانات التجارب المسماة "خنازير غينيا" من الهلاك بسبب تعرضها لجرعات مميتة من الإشعاع. وقد أفاد الكرنب في هذا الأمر ولكن ظهر أن البروكولي هو أكثر فاعلية. وقد وجد د. جيمس مارشال متضامناً مع د. جراهام وهما يعملان في معهد روزويل بارك التذكاري في بفالو/نيويورك أن النساء اللاتي تناولن المزيد من البروكولي كن أقل عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم. ومن المعتقد أن الخضراوات الخضراء جنباً إلى جنب مع الخضراوات برتقالية اللون الداكنة تعمل كعوامل مضادة لعملية نشوء السرطان التي تستمر على مدى سنين بعد التعرض للعوامل المسرطنة.

وعليك دائماً بشراء البروكولي الأخضر لتضمن طزاجته، وتجنب البروكولي أصفر اللون. وقم بإنضاجه بالبخار قليلاً حتى تحتفظ بسلامة عناصره الغذائية.

الكرنب المسوّق

الكرنب المسوّق Brussels Sprouts يثبط السرطان، خاصة سرطان القولون والمعدة.

والدول التي يستهلك فيها الكرنب المسوّق كثيراً تتمتع بقلة حدوث سرطان المعدة والأمعاء. وقد وجد بعض الباحثين أنه توجد مواد متخصصة في الكرنب المسوّق تعوق السرطان. وهذه تشمل الكلوروفيل والدايثيولثيون والكاروتينويد والإندول والجلوكوسينولات. وكشفت الدراسات عن أنها تقضي على سمية الأفلاتوكسين، وهو عفن فطري يرتبط بحدوث السرطان، خاصة سرطان الكبد. والأفلاتوكسين غالباً ما يلوث الفول السوداني والذرة والأرز، وهو يمثل تهديداً خطيراً في دول العالم الثالث.

وبناء على تجارب أجريت على الفئران، فقد تبين أن تلك التي تغذت على كميات كبيرة من الكرنب المسوّق أو الجلوكوسينولات (وهي المركبات التي توجد في الكرنب المسوّق وتشل فاعلية الأفلاتوكسين) قد بقيت خالية تقريباً من الأورام الكبدية الخبيثة حينما تعرضت للتسمم بالأفلاتوكسين. فالتركيزات العالية من الجلوكوسينولات تعمل على إيقاف قابلية الأفلاتوكسين للتسبب في حدوث السرطان.

إن عصيراً يتكون من الكرنب المسوّق والفاصوليا (أو اللوبيا) الخضراء والخس والجزر يوفر العناصر الضرورية لتحديد وتحسين قدرة البنكرياس على إنتاج الإنسولين. والكرنب المسوّق غني بفيتاميني "أ"، "ج" والريبوفلافين وبالحديد والبوتاسيوم وبالألياف النباتية.

وخضراوات العائلة الصليبية بما فيها الكرنب المسوّق، يعتقد أنها تثبط وظائف الغدة الدرقية بسبب وجود مواد معينة فيها. وقد توصل الباحثون إلى أن الطهي يتلف المواد المثبطة للغدة الدرقية. وقد وجد د. لي واتنبرج الأستاذ بمدرسة الطب بجامعة منيسوتا أن من كان طعامهم محتوياً على الكثير من الكرنب المسوّق والكرنب قد تحسنت وظائف أجهزتهم الأيضية التي تساعد في منع السرطان.

الكرنب

الكرنب Cabbage يقتل البكتيريا والفيروسات، ويمنع السرطان خاصة سرطان القولون، ويمنع قروح المعدة ويساعد على التئامها، كما أن عصير الكرنب ينشط جهاز المناعة.

إن تناول الكرنب مرة واحدة أسبوعياً قد يقلل حدوث سرطان القولون بنسبة ٦٠٪. إن تناوله بكثرة يكون أكثر قابلية لتنشيط قدراته المضادة للسرطان. "إن الكرنب له فاعلية علاجية في حالات الإسقربوط وأمراض العيون والنقرس والروماتيزم وتقيح اللثة والربو والدرن والسرطان والغنغرينا، وهو ممتاز كعامل مجدد للحيوية وكمطهر للدم"، وهذا طبقاً لما ورد في مجلة The American Medicine Journal، عدد يناير ١٩٢٧!

وقد أجريت دراسة في اليابان في عام ١٩٨٦ كشفت عن أن الذين استهلكوا أكبر قدر ممكن من الكرنب يتمتعون بأقل معدل وفيات من جميع أنواع السرطان. وهذا يضع الكرنب في نفس مجموعة الزبادي وزيت الزيتون كعوامل قوية مطيلة للحياة. إذ توجد في الكرنب مواد كيميائية تسمى "مركبات الإندول" تعوق نشوء السرطان. وتوجد أيضاً مركبات الدايثيولثيون التي تثبط عملية تنشيط المواد المسببة للسرطان (المسرطنات)؛ وهذه تشمل: الكلوروفيل وبعض مركبات الفلافونويد والأيسوثيوسيانات، والفينولات مثل أحماض الكافييك والفيروليك، والخليك وفيتاميني "هـ"، "ج".

ويعتقد د. جارنيت تشيني الأستاذ بمدرسة الطب بجامعة استانفورد أن الكرنب الطازج هو غذاء طبيعي مضاد للسرطان، وقد وجد أن خنازير غينيا التي أعطيت عصير الكرنب الطازج لم تحدث لها قروح بالمعدة بعد إطعامها بالمواد المسببة للقروح. ومن هذا المنطلق قرر د. تشيني أن إعطاء كوارت (لتر) واحد من عصير الكرنب يومياً للحالات المتوسطة من قرحة المعدة يعمل على شفاء القرحة. وعندما تم اختبار هذه النظرية على ٥٥ شخصاً ممن يعانون قرحة المعدة تبين أن جميعهم عدا ثلاثة أشخاص قد تحسنت حالاتهم. وقد قلل عصير الكرنب الفترة اللازمة لشفاء القرحة بنسبة ٨٣٪.

إن العوامل الشافية في الكرنب تكون موجودة فقط عند تناوله نيئاً (خاصة على شكل عصير). وأفضل أنواع الكرنب عند استعماله هو ما يتم جنيه طازجاً في الربيع والصيف. أما كرنب الخريف فهو أقل فاعلية، وكرنب الشتاء هو أقلها فاعلية. ولكي تصنع شراباً مفيداً من الكرنب أضف نسبة ٣/٤ من عصير الكرنب إلى ١/٤ من عصير الكرفس. فالكرفس أيضاً يحتوي على عامل مضاد للسرطان. ولإضافة المزيد من النكهة أضف عصير الأناناس إلى عصير الكرنب. اشرب كوارتاً (لتراً) واحداً يومياً إذا كنت تعاني قرحة المعدة. ففي خلال ٣ أسابيع، إن لم يكن أقل، سوف تشعر ببعض النتائج. كما أن الكلوروفيل في الكرنب النيئ يساعد على منع الأنيميا، والمستويات العالية من فيتامين "أ" في الكرنب تساعد في تجديد شباب الخلايا. كما أن محتواه من الكبريت يساعد في مكافحة العدوى ويحمي الجلد من الإكزيما وغيرها من حالات الطفح الجلدي.

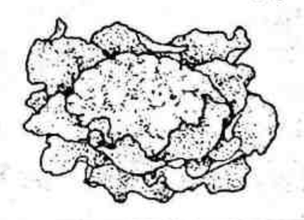
وتشمل الأنواع المختلفة من الكرنب الذي يؤكل: النابا (الكرنب الصيني)، بوك تشوي، كرنب الكرفس، وكلها تنتمي إلى العائلة الصليبية وتحتوي على كيميائيات مضادة للسرطان. وقد توصل عدد من الدراسات إلى أن الكرنب النيئ وسلطة الكرنب تمنحان وقاية ضد سرطان المعدة.

وقد توصلت دراسة أجراها د. ساكسون جراهام ورفاقه في مدينة بافلو بولاية نيويورك إلى أن الأشخاص الذين لم يتناولوا الكرنب مطلقاً كانوا أكثر قابلية بمعدل ٣ مرات للإصابة بسرطان القولون.

القنبيط

القنبيط أو القرنبيط Cauliflower يقلل قابلية الإصابة بالسرطان، لا سيما سرطان القولون والمستقيم والمعدة، وربما البروستاتا والمثانة.

ويحتوي القنبيط على مركبات مثل الإندولات التي تنبه وسائل الدفاع الطبيعية في مقاومة المسرطنات. وهو غني بالمركبات الكبريتية الأساسية. ولكنه ليس غنياً بنفس الدرجة بالكاروتينات أو بالكلوروفيل، لذا فهو أقل قدرة على تثبيط سرطانات الرئة وغيرها من السرطانات المرتبطة بالتدخين. ومع ذلك فإن القنبيط غني بفيتامين "ج" وبالبوتاسيوم والألياف. والقنبيط مفضل لمرضى السكر أكثر من الكرنب.



الفجل الحار

الفجل الحار Horseradish أو الجرجار يفيد في علاج الربو والالتهاب الشعبي والاضطرابات الرئوية والاحتقان الليمفي وهو أيضاً منشط هضمي.

وينتمي الفجل الحار إلى عائلة الخردل (المسطردة). ويستخدم جذره لإكساب النكهة للّحوم والمأكولات البحرية والصلصات.

إذا ترك الفجل الحار الطازج على الجلد، فإنه يسبب التهيج الشديد وظهور فقاقيع. وتجنب أيضاً وضع يديك على عينيك بعد إمساكك بالفجل الحار.

كرنب السلطة

كرنب السلطة Kale أو الكرنب المشرشر هو أحد أفضل الخضراوات المكافحة للسرطان على ظهر الأرض. ولكن ما يؤسف له أننا لا نضيفه عادة إلى قائمة طعامنا. وكرنب السلطة هو أغنى جميع الخضر الورقية بالكاروتينويدات، وهي عوامل قوية مضادة للسرطان. وجميع الخضر الورقية تتصدر قائمة العوامل الواقية من السرطان.

وكرنب السلطة غني بفيتامينات "أ"، "ج"، الريبوفلافين، النياسين، الكالسيوم، الماغنسيوم، الحديد، الكبريت، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الكلوروفيل. وهذه الخضرة الورقية ممتازة في حماية المدخنين ضد سرطان الرئة. وكل أفراد العائلة الصليبية تقي من سرطانات المعدة والمريء والقولون والفم والحلق والسرطان المعدي المعوي. كما تبين انخفاض معدلات ظهور سرطانات الثدي والأمعاء والمثانة والبروستاتا ومعدل الكالسيوم في كرنب السلطة يمتاز بسهولة تمثيله، مما يجعله غذاءً رائعاً في حالات الالتهاب المفصلي وهشاشة العظام وفقدان مادة العظام.

وصحيح أن العاملة الحرارية تدمر بعضاً من الكاروتينويدات إلا أن التوازن الناتج عن هذا التسخين يجعل تلك المواد أكثر سهولة ليستفيد بها الجسم، كما يبدو أن المحتوى الكلوروفيلي لكرنب السلطة لا يتأثر بالتسخين. ومن الحكمة أن تتناول كرنب السلطة في كل من الصورتين النيئة والمطهية.

الكرنب أبو ركبة

الكرنب أبو ركبة أو الكرنب الساقي Kohlrabi مفيد لحالات سوء الهضم واليرقان ومرضى السكر والجهاز الليمفي وإدمان الكحوليات. ويستخدم عصيره الطازج في الصين لإيقاف نزيف الأنف.

كما يستخدم مسحوق بذور أبو ركبة في الصين لتنشيط التبول بعد الولادة ولتقوية البصر، وهذا النوع من الخضر يحتوي على كميات عالية من فيتامين "ج"، والكالسيوم، والبوتاسيوم، كما أنه مصدر جيد للألياف وطعمه مثل طعم اللفت الخفيف. فجرب تناوله نيئاً أو مطهياً.

خضرة الخردل

خضرة (أو عروش) الخردل Mustard Greens لها نفس المحتوى الغذائي مثل أية خضراوات ورقية خضراء أخرى،

ويجب إدخالها ضمن الغذاء المثالي للإنسان. وتحتوي على كميات عالية من الكالسيوم والحديد وفيتامين "أ" والنياسين. وهي أفضل من السبانخ من حيث كونها تحتوي على قدر أقل من حمض الأكساليك وبالتالي لا تضيع فوائد ما تحتويه من الكالسيوم أو الحديد.

وفي روسيا يستخدمون زيت بذر الخردل بدلاً من زيت الزيتون.

الفجل

الفجل Radish يفتح الشهية، وهو مدر للبول، ومفيد لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا وعلاج حالات العدوى التنفسية، ويطهر الحوصلة الصفراوية والكبد.

وفي الطب الشعبي الصيني يستخدم الفجل لتنشيط الهضم، والتخلص من المخاط، وتخفيف حالات الصداع، ومعالجة التهاب الحنجرة، ويخلط عصيره بعصير الزنجبيل لشفاء التهاب الحنجرة. ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية، اشرب عصير ست فجلات وخيارة واحدة وتفاحة واحدة. وهو أيضاً مشروب مفيد جداً للكبد والحوصلة الصفراوية. وثمة نوع من زيت الخردل مشتق من الفجل مفيد بصفة خاصة لحالات حصى المرارة. والفجل يحتوي على فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج".

والدايكون هو نوع من الفجل الطويل الأبيض له نكهة حلوة نفاذة، تناوله نيئاً أو مطهياً أو مخللاً.

الروتاباجا

الروتاباجا Rutabaga أو اللفت الأصفر أو اللفت السويدي يخلص الجسم من المخاط والاحتقان وله تأثير كلوي على الجسم، كما أنه يتمتع بخصائص مضادة للسرطان. والروتاباجا هو أحد أفراد عائلة اللفت، وله جذر ضخم أصفر. ونظراً لأن الجذور تنمو في الظلام، وهي مثبتة بعمق في الأرض، فإنها تسحب الكثير من المواد الغذائية.

ويجب على من يعاني مشكلات في الكلى ألا يتناول الروتاباجا. كما أن الروتاباجا تحتوي على نوع من زيت الخردل، وقد تسبب مشكلة الغازات في بعض الناس.

أكثر النباتات الجذرية قيمة من الناحية الغذائية تشمل: الجزر، الجزر الأبيض، اللفت، جذر الكرفس، الفجل، البصل، الثوم، الدايكون، الزنجبيل، الفجل الحار، الروتاباجا.

اللفت

اللفت Turnip يحقق توازن الكالسيوم في الجسم، ويقلل المخاط ويفيد في حالات الربو والالتهاب الشعبي ويخفف التهاب الحلق.

واللفت يكون جيداً عند تناوله نيئاً أو مخرَّطاً مع السلطات. ويمكنك طهي الأجزاء الورقية الخضراء (العروش) مثل أي نوع من الخضر أو اطهها بالبخار قليلاً أو أضفها إلى أنواع الحساء أو اليخنة. ونظراً لكونه من خضراوات العائلة الصليبية، فإنه يحتوي على مركبات مقاومة للسرطان بالإضافة إلى كميات عالية من مضادات الأكسدة، ولا سيما فيتاميني "أ"، "ج". وهو غني بالكالسيوم والحديد والنياسين.

يفترض الباحثون أن مضادات الأكسدة، خاصة فيتامين "ج" والكاروتينويدات مثل بيتا-كاروتين في الفواكه والخضراوات، تعوق ما يحدث من تدمير تأكسدي في عدسة العين. والأكسدة بصفة أساسية مسئولة عن نشوء الكتاراكت المرتبط بالسن.
عن مجلة American Journal of Clinical Nutrition، ملحق للمجلد ٥٣، عدد يناير ١٩٩١.

قرة العين

قرة العين Watercress طعام رائع يفيد في حالات الأنيميا، ونقص الكالسيوم، ولتنقية الدم، ولعلاج الحالات الرشحية، ومشكلات الكبد والبنكرياس، ولفتح الشهية، وعلاج مشكلات الغدة الدرقية، والالتهاب المفصلي، والاضطرابات النفسية. وقرة العين فرد آخر من عائلة الخردل (المسطردة) وهي الأخيرة بين العظماء الاثني عشر.

ويستخدم البرازيليون شراباً من قرة العين كعلاج لمرض الدرن (السل)، وهي غنية بالبوتاسيوم والكبريت وفيتامين "أ" والكالسيوم والحديد. كما أنها تحتوي على النحاس والماغنسيوم والصوديوم واليود. أضفها إلى العصائر وقطعها طازجةً مع السلطات.

وعلى كل من يشكو مرضاً أن يمضغ قليلاً من أعواد قرة العين يومياً.



الخصائص الشافية لخضراوات أخرى

الفصفصة

الفصفصة Alfalfa أو الفصة أو البرسيم الحجازي هو نبات اكتشفه العرب وأسموه الفصفصة وهي التسمية التي انتقلت بعد تحريفها إلى اللغة الإسبانية تحت اسم ألفالفا، ومنها انتقلت إلى اللغات الأوروبية الأخرى.

الالتهاب المفصلي

نمو الشعر

الاحتقان والاضطرابات التنفسية

تعتبر الفصفصة هي أم الأطعمة! فهي تحتوي على فيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، "د"، "هـ"، "ك"، "ت". كما أن الفصفصة بالإضافة إلى السنفيتون Comfrey يعدان النباتين الوحيدين بين جميع نباتات الأرض المعروفين باحتوائهما على فيتامين "ب١٢"! والفصفصة غنية بالماغنسيوم، والعناصر الصغيرة، والبيوتين، والأحماض الدهنية الأساسية، وحمض البانتوثنيك، والبيريدوكسين، والفوسفور، والماغنسيوم والحديد، والسلينيوم، والزنك، وهي أيضاً مصدر لثمانية إنزيمات والسابونينات الاستيرويدية. والفصفصة هي واحدة من أغنى الأطعمة الكلوروفيلية. وهي غنية بالعناصر الغذائية؛ لأن جذورها تضرب في باطن الأرض لعمق يصل إلى ٢٥٠ قدماً في التربة النقية العميقة! وتحتوي الفصفصة على الفلورايد الطبيعي الذي يمنع تسوس الأسنان ويستخدم في علاج الالتهاب المفصلي وحالات نقص المعادن وأغلب الأمراض.

وإذا تم تناول باينت (١/٢ لتر) من عصير براعم الفصفصة مع عصير الخس بصفة يومية، فإنه ينشط نمو الشعر.

"الخضراوات والفواكه البرتقالية والصفراء والخضراء الداكنة هي أفضل مصادر البيتا-كاروتين". عن مجلة American Journal of Epidemiology، عدد أبريل ١٩٩١.

الهليون (الأسباراجس)

يحمي من السرطان

يبني الشعيرات الدموية السليمة

يبني خلايا الدم الحمر

ينشط وظائف الكلى والكبد

مدر قوي للبول

يحتوي الهليون (الأسباراجس) Asparagus (أو كشك ألماظ) على كميات كبيرة من فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمانجنيز، والحديد. وهو يحتوي على الروتين الذي يساعد على المحافظة على سلامة وقوة جهاز الشعيرات الدموية. وثمة عنصر مهم آخر في الهليون أو الأسباراجس هو الأسباراجين الذي ينشط الكلى مما يؤدي إلى إدرار البول. وتستخدم عيادات السرطان في أنحاء العالم الهليون ضمن أنظمتها العلاجية بجرعة ٣ ملاعق كبيرة يومياً. إن الكميات الكبيرة من الكاروتين وفيتامين "ج" والسلينيوم تجعل هذا النوع من الخضر ممتازاً في علاج السرطان.

وأثناء إعداد الهليون لا تقطع أطرافه إلا بعد طهيه فهذا يحفظ مواده الغذائية. واحتفظ بالسائل المغذي جداً الناتج عن طهيه واشربه فهو مرق مفيد.

والهليون الطازج يحتوي على كميات مرتفعة من الهستونات وحمضي الفوليك والنيوكلييك التي تنشط جهاز المناعة. كما أن الميثيل مركابتان (مادة تخرج مع البول بعد تناول الهليون) أيضاً مضاد للسرطان.

الأفوكادو

يقلل قابلية الإصابة بالنوبات القلبية

يساعد في تجديد الدم والأنسجة

الأفوكادو Avocado غني بالبروتين. وزيته يحتوي على فيتامينات "أ"، "د"، "هـ"، ويحتوي على ١٤ معدناً لا سيما النحاس والحديد. كذلك فإن الأفوكادو غني بالفوسفور والماغنسيوم والكالسيوم والصوديوم والمانجنيز. ويحتوي على نسبة من البوتاسيوم أعلى مما في الموز، ونسبة البوتاسيوم في الأفوكادو تتوازن مع نسبة الصوديوم، مما يجعله طعاماً ممتازاً لمرضى القلب.

والأفوكادو مفيد جداً لمن يعانون نقص السكر في الدم إذ إنه يثبت سكر الدم. وذلك بالإضافة إلى أنه يحتوي على كميات مرتفعة من البروتين والدهون المفيدة، وبهذا فهو ينشط نمو الأنسجة والتئامها.

وثمة ميزة أخرى هي أن الأفوكادو نادراً ما يتعرض لرش المبيدات أو المخصبات الكيميائية من جانب المزارعين. وللعلم فإن الأفوكادو هو من الفواكه رغم أننا عادة ما نستعمله على أنه من الخضراوات (فهو يستعمل ويؤكل مع الأطعمة المالحة).

الفاصوليا (أو اللوبيا) الخضراء

تفيد في حالات النقرس والروماتيزم

تزيد إدرار البول

منشط عام

تحتوي الفاصوليا الخضراء Green Beans على فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، والكلوروفيل، والكربوهيدرات، والكالسيوم، والفوسفور، والنحاس، والكوبالت، وهي تعد مصدراً نادراً للإينوسيتول الذي يوجد أغلبه في نوعية الفوليات الرفيعة. والفاصوليا الخضراء وجد أنها تعزز الوظائف الطبيعية للكبد والبنكرياس.

البنجر

ينشط الوظائف الليمفاوية

ينشط وظائف الحوصلة الصفراوية والكبد

ينشط الهضم

يفيد في حالات الأنيميا ويبني خلايا الدم الحمر

منذ العصور القديمة، استخدم البنجر للأغراض الطبية.

والبنجر Beets غني بالكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والحديد والماغنسيوم. وطهيه يركز المعادن. ومع ذلك فإن فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج" يضيع أغلبها عند طهي البنجر. كما أن البنجر يحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية.

ويجب استخدام كل من الأوراق والجذور معاً خاصةً عند عمل العصير. إن تناول عصير كل من البنجر والجزر معاً يعطي ثروة من الفوسفور والكبريت والبوتاسيوم فضلاً عن فيتامين "أ".

الجزر

مضاد قوي للأكسدة

يبني الجلد والأنسجة السليمة

مفيد لمرضى القلب

يقلل قابلية الإصابة بالسرطان (خاصة سرطان الرئة)

يساعد على إيقاف الإسهال

يفتح الشهية

يساعد على بناء أسنان سليمة

يقوي النظر

يمنع حالات عدوى العينين والأنسجة المخاطية

يساعد على إدرار البول

إن عصير الجزر مهم جداً في علاج الأمراض الشديدة، خاصة السرطان. والجزر النيئ غني بالبيتا-كاروتين، وفيتامينات "ب-مركب"، "ج"، "د"، "هـ"، "ك"، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والماغنسيوم، والمانجنيز، والكبريت، والنحاس. اغسل الجزر وأضفه إلى أنواع السلطة والحساء. وقبل عصر الجزر اغسله ولكن لا تقشره. ويفضل أن تشتري الجزر العضوي.

وحساء الجزر ممتاز في علاج إسهال الأطفال حتى الأطفال حديثي الولادة والأطفال المبتسرين، وجميع الأطفال الذين يعانون التهاب القولون الحاد والإسهال. ويمكن أن يستفيد الكبار الذين يعانون الالتهاب المعوي القولوني الحاد والإسهال وجميع اضطرابات القولون بأن يتناولوا حساء الجزر أو عصيره الطازج. وحساء الجزر أيضاً يمنع الجفاف بسبب الإسهال عن طريق الإمداد بالماء والمعادن الأساسية المفقودة.

ورغم أن الجزر لا يحتوي على فيتامين "أ" نفسه، إلا أنه يحتوي بالفعل على البيتا-كاروتين، الذي يمكن أن يحوله الجسم إلى فيتامين "أ". وقد تبين بالتجربة وجود صلة بين الكاروتينويدات والوقاية من أنواع معينة من السرطان، خاصة سرطان الرئة. ويمكن تناول فيتامين "أ"، كمكمل على شكل بيتا-كاروتين أو ريتينولات أو خليط من الاثنين.

هذا، وكان د. مايكل جازيانا -إخصائي القلب بمستشفى بريجهام والنساء بجامعة هارفارد- قد أجرى دراسة استغرقت ٥ سنوات كشفت عن حدوث انخفاض بنسبة ٥٠٪ في الوفيات بسبب النوبات القلبية والسكتات المخية وأمراض القلب والأوعية الدموية في أولئك الذين تناولوا ٥٠ مجم من مكمل بيتا-كاروتين يومياً. ويقول د. جازيانا: "إن نتيجة هذه الدراسة تقدم سبباً قاهراً للناس لكي يتناولوا الأطعمة الغنية بالبيتا-كاروتين كجزء من الغذاء المتوازن".

حساء الجزر

٣ أو ٤ جزرات كبيرة

حك الجزرات جيداً، ثم قطعها بعناية، واطهها بالبخار لدقائق قليلة إلى أن تصير القطع لينة. وكطريقة بديلة اطهِ الجزر مع مقدار كوب من الماء في وعاء لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن ينضج. صفه بمصفاة دقيقة وأضف ما يكفي من ماء مقطر بخارياً حتى تحصل على مقدار كوارت واحد (لتر تقريباً). أضف ١/٨ ملعقة صغيرة ملح بحري. وللأطفال الرضع والأطفال الصغار ضع الحساء في زجاجة رضاعة، بدون ملح.

الكرفس

يساعد على الهضم

يخفض ضغط الدم

ينشط وظائف الكلى والكبد

مدر للبول

يتغلب على الدوار وحالات الصداع

يحتوي الكرفس Celery على فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، والكولين، بالإضافة إلى معادن الماغنسيوم، والمانجنيز، والحديد، واليود، والنحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والفوسفور. وهو أيضاً غني بالبكتين. والمكونات التي بالكرفس تساعد على تنظيم نشاط الجهاز العصبي بتأثيرها المهدئ. كما يفيد الكرفس في علاج أمراض اختلال التوازن الكيميائي، وفي حالات الالتهاب المفصلي. كما ينفع الكرفس في حالات احتجاز الماء ونقصان الوزن والسرطان، ولتنبيه الرغبة الجنسية. وقد تبين من التجارب المعملية أن الكرفس يخفض ضغط الدم في الفئران. وهو مفيد لمرضى السكر، ويساعد على موازنة حالة الحموضة في الجسم. والكرفس يكون ممتازاً إذا أضيف إلى خضراوات أخرى كعصير. تناوله مفرياً في أنواع من الحساء، أو مع خضراوات أخرى لتتجنب نكهته القوية.

إنه لأمر واضح جلي؛ إن الكرفس مفيد لك حقاً!

البنجر السويسري

يعالج نقص الكالسيوم

يحسن الوظائف الهضمية

مدر للبول

هذا النوع من البنجر أو الشَوَنْدر الذي غالباً ما يسمى البنجر السويسري Swiss Chard هو بنجر جذري أبيض اللون. وهو يحتوي على فيتاميني "أ"، "ج"، ومعادن البوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والحديد. ويستخدم في إنتاج الطاقة في الجسم وكمدر للبول وملين. وعند مزج عصير الشَوَنْدر الأبيض بعصير الجزر، فإنه يساعد في التغلب على حالات عدوى المسالك البولية، والبواسير، والإمساك، والأمراض الجلدية.

لا تغالِ في طهيه! ولكن اطهه بالبخار قليلاً لتحفظ عناصره الغذائية.

الفلفل الحار

يفيد كدواء للرئتين

منفث للسعال ومزيل للاحتقان

يخفف الالتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة

يساعد على إذابة الجلطات الدموية

يقضي على الألم

الفلفل الحار Chili (أو الشطة أو قرن شطة أو الكابسيكم) يحتوي على مادة فعالة هي الكابسيسين Capsaicin التي تجعل الفم يحترق عند تناولها. وهذه المادة لها مفعول شاف للمسالك التنفسية والرئتين، إذ تنتج إفرازاً يسيل المخاط في الجهاز التنفسي. والفلفل الحار يسبب تهيجاً للمعدة فيحفز خلايا الشعب الهوائية على أن تفرز الكثير من السوائل مما يجعل إفرازات الرئتين والحلق أقل كثافة ولزوجة. وهذا يفيد مرضى الربو وحساسية الصدر (فرط حساسية المسالك التنفسية).

وقد وجد أن الكابسيسين يقلل تورم خلايا القصبة الهوائية والشعب الهوائية الناتج عن تدخين السجائر وغير ذلك من المهيجات.

والكابسيسين هو أيضاً قاتل للألم، فهو يقلل إنتاج المادة P التي ترسل إشارات الإحساس بالألم إلى الجهاز العصبي المركزي. وتثبت التجارب أن وضع الكابسيسين على سِنَّةٍ مؤلمة يسبب استنزاف المادة P من لب السِنَّة مما يقلل الإحساس بالألم.

والفلفل الحار يفيد كمحفز لعملية إذابة وتحلل مادة الفيبرين (وهي مادة أساسية في تكوين الجلطات الدموية) مما يعني أن الفلفل الحار يفيد في منع وإذابة جلطات الدم. ورغم أن تأثير الفلفل الحار يستمر لفترة قصيرة فحسب، إلا أن تكرار تناوله يقلل بالفعل احتمال حدوث انسداد وعائي.

كرنب كولارد

يحسن حالة الجهاز العصبي

الجهاز التنفسي

الجهاز الهيكلي

الجهاز البولي وجميع الغدد

هشاشة العظام

يفيد في حالات اضطرابات القولون

الالتهاب المفصلي

السرطان

كرنب كولارد هو أحد أقرباء كرنب السلطة وهو مصدر ممتاز للكالسيوم وفيتاميني "أ"، "ج". استخدمه كما تستخدم الكرنب العادي، أي نيئاً في السلطة، أو مطهياً في أنواع الحساء واليخنة، ومع الحبوب، أو يطهى بالبخار قليلاً.

إذا كان تناول الخضراوات الصليبية يسبب لك ارتباكاً بالمعدة أو يسبب الانتفاخ أو الغازات، فربما كنت تعاني نقصاً في إنزيم ألافاجاكتروسيداز، وهو إنزيم يعمل على تحليل وتكسير بعض السكّريات المعقدة.

فأضف تلك الخضراوات إلى قائمة غذائك تدريجياً حتى يمكن أن يتعود جسمك عليها. وابدأ بمقدار ١/٢ كوب مرتين أسبوعياً ثم زد الكمية. وقد يفيد استعمال مستحضر بينو Beano الذي يمنحك ذلك الإنزيم الناقص. وهو متوافر في محال الأطعمة الصحية.

عن مجلة American Health، عدد يونيو ١٩٩٢، ص ٤٤

الذرة

هو غذاء للمخ

مفيد للجهاز العصبي

بناء للعظام والعضلات

مفيد لاكتساب الوزن

قد يقلل الكولستيرول ويساعد على منع تصلب الشرايين.

تمد الذرة Corn الجسم بفيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، ومعادن البوتاسيوم، والفوسفور، والحديد، والزنك، والماغنسيوم، وهي أيضاً غنية بالألياف. وقد أورد بحث أجري في جامعة نبراسكا، أن نوعية بروتين الذرة هي أفضل مما كان يعتقده علماء التغذية من قبل. وأفضل أنواع الذرة هي الذرة الصفراء، إذ تحتوي على أكبر قدر من العناصر الغذائية. والذرة بالنسبة للكثيرين هي طعام مسبب للحساسية، ويجب تجنبها إن كنت تعاني اضطرابات هضمية أو كنت تتبع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن. إن دقيق الذرة المدعم باللايسين (وهو من الأحماض الأمينية المهمة) يعتبر بروتيناً كاملاً.

الباذنجان

يمنع تصلب الشرايين

يعزز المناعة

يمنع التشنجات

يحتوي الباذنجان Eggplant على مادة تثبط ارتفاع كولستيرول الدم الناتج عن الأطعمة الدهنية مثل الجبن، وهو يرتبط بالكولستيرول في القناة المعوية، لذا فإنه لا يتم امتصاصه إلى مجرى الدم. وهو يعمل بأفضل صورة عندما لا يؤكل وحده، ولكن مع أحماض دهنية أساسية ومع الأطعمة المحتوية على كولستيرول.

وتوجد في الباذنجان مركبات تسمى أكوبوليتين وسكوبارون تمنع التشنجات، فمن المنطقي استخدام الباذنجان لمنع الصرع وغيره من أسباب التشنجات.

وفي مجال الطب الشعبي، استخدم الصينيون الباذنجان لتعزيز وظائف الأمعاء الغليظة والطحال والمعدة.

ولكون الباذنجان من خضراوات العائلة الباذنجانية، يجب أن يتجنبه كل من يعاني التهاب المفاصل.

عش الغراب

مسيّل للدم

يخفض كولستيرول الدم

يمنع السرطان

يحفز جهاز المناعة

يثبط الفيروسات

لقد تم التعرف على القليل فقط من الفوائد الطبية التي يمكن جنيها من عش الغراب البرعمي Button Mushroom وهو النوع الأكثر شيوعاً واستعمالاً كغذاء في الولايات المتحدة. وعش الغراب البرعمي النيئ يحتوي على مواد مسببة للسرطان تسمى الهيدرازيدات. وهذه المواد يتم القضاء عليها عند الطهي. وكما في جميع أنواع عش الغراب فإن المحتوى البروتيني فيه مرتفع. ومع

ذلك فإن أنواع عش الغراب المعروفة في الشرق الأقصى تحتوي على عناصر تنبه جهاز المناعة وتعطل تجلط الدم وتبطئ حدوث السرطان. وثمة خمسة أنواع من عش الغراب لها فوائد مؤكدة وهي: إينوكي، أويستر (عش الغراب المحاري)، ريشي، شييتاك، كوز الشجرة.

إينوكي Enoki هو عش الغراب خيطي أبيض، يستخدم عادة في عمل الحساء أو يؤكل نيئاً، وله نكهة لذيذة، وهو ينشط جهاز المناعة ويساعد في مكافحة الفيروسات والأورام.

أويستر Oyster (عش الغراب المحاري) هو فطر أبيض يشبه زهرة الزنبق. وله نكهة تحاكي نكهة المحار، ويستخدم أساساً في الصلصات ومع الخضر السوتيه أو المحشيات. وقد تبينت من الدراسات التي أجريت على الحيوانات فاعليته ضد السرطان.

شييتاك Shiitake هو فطر كبير الحجم بني اللون يشبه لحم البقر، ويجود في صنع الحساء، ولكن تذكر أن تنزع السيقان الخشبية منه قبل تقديمه. وشييتاك يتميز بخشونة قوامه ويحتاج إلى فترة أطول لطهيه أكثر من الأنواع الأخرى من عش الغراب، وهو يحتوي على مادة مضادة للفيروسات تسمى لنتينان وهي تنشط جهاز المناعة. وقد اكتشفت تجارب يابانية أن اللنتينان أقوى من عقار أمانتادين هيدروكلوريد المستخدم طبياً كمضاد للفيروسات. وشييتاك يحفز جهاز المناعة لينتج المزيد من الإنترفيرون، وهو مركب طبيعي يكافح الفيروسات والسرطان.

أما عش الغراب "كوز الشجرة" Tree-Ear فيمكن أن يمنع صفيحات الدم من الالتصاق معاً، وهذا النشاط المضاد للتجلط قد يساعد على منع النوبات القلبية. وقد وجد أيضاً أن هذا النوع من عش الغراب يبطئ نمو السرطان في الحيوانات.

البامية

تفيد في كثير من الاضطرابات المعوية وتشمل:

التهاب القولون

القولون التشنجي

الالتهاب الردبي

قروح المعدة

والبامية Okra غذاء ملطف يحمي الأغشية المخاطية للقناة الهضمية ويزيل التهيجات منها. وقد أجرى د. جيه. ماير من شيكاجو دراسة باستخدام صورة جافة مسحوقة من البامية لعلاج قروح المعدة والتهاب الأمعاء وحقق نتائج جيدة.

أنواع عش الغراب المتوافرة في محال الأطعمة الصحية

عش الغراب بصلي الشكل Cepe له قمم مسطحة ورءوس كبيرة، ويتمتع بنكهة لحمية غنية. ويجود في صنع الحساء ومع القرع بالفرن، ومع خضراوات أخرى، بالإضافة إلى المحشيات، وعليك بغسله جيداً قبل طهيه.

عش الغراب الإنائي أو البوقي Chanterelle لونه ذهبي ويشبه النفير في شكله وله نكهة خفيفة، ويجود في صنع الحساء والصلصات، وغالباً ما يستخدم في المآدب لصنع صلصات كريمية غنية. واستخدمه سريعاً بعد شرائه.

عش الغراب (الغوشنة) Morel يشبه في شكله قطعاً من الإسفنج البني لها سيقان سميكة. وعليك بغسل هذا النوع جيداً لتزيل الحشرات من عليه. وهو يتمتع بنكهة غنية ويجود في صنع الأومليت والصلصات ومع التمبه أو الطوفو المشوي.

عش الغراب الخنزيري Porcini له رءوس كبيرة وسيقان سميكة لونها بيج، ونكهته تماثل نكهة البندق. ويجود في صنع الحساء والصلصات.

البصل

معروف بفوائده في حالات:

حمى التبن والربو (من حالات الحساسية)

نزلات البرد والحمى

الالتهاب الشعبي وصرير الحلق

حالات العدوى الرئوية

أمراض القلب

ارتفاع ضغط الدم

تنقية الدم

هو نوع مهم جداً من الخضراوات ينتمي لنفس العائلة التي ينتمي إليها الثوم وقد اعتبر المصريون القدماء البصل رمزاً للكون بسبب أغلفته المحيطة به.

ويحتوي البصل Onions على مادة حريفة وزيت طيار بالإضافة إلى الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والكبريت والبوتاسيوم والصوديوم والحديد، وفيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، وآثار من الزنك، واليود، والسليكون وأحماض الفوسفوريك وسترات الكالسيوم. ويعتبر البصل مضاداً قوياً للأكسدة.

والبصل فعال عند استخدامه كلبخة توضع على الصدر في حالات البرد والاحتقان والالتهاب الشعبي، وعلى الأذن في حالات عدوى الأذن. وأيضاً كشراب لعلاج السعال والالتهاب الشعبي. ولعلاج صرير الحلق قطِّع البصل إلى شرائح وضع عليها كمية قليلة من عسل النحل واتركها لمدة ساعتين. فينتج عن ذلك شراب يصلح لتخفيف الربو ونزلات البرد والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي. ولعلاج نزلات البرد ضع شريحة من البصل في ماء ساخن لدقائق قليلة وارتشف الشراب الناتج طوال اليوم. ضع شريحة أيضاً بجانبك لتستعملها في تخفيف الاحتقان.

المقدونس

يحسن وظائف:

الكلى والمثانة والبروستاتا

ينشط الغدة الكظرية والغدة الدرقية

مدر للبول

مذيب لحمض البوليك

يعالج نقص الفيتامينات

يساعد على الهضم

يتميز المقدونس Parsley بكونه غنياً جداً بالعناصر الغذائية. ولا يحتاج المرء من عصيره إلا كمية قليلة للحصول على فوائده العديدة. وهو غني جداً بفيتامينات "أ"، "ب١"، "ب- مركب"، "ج"، وغني بالبوتاسيوم، والمانجنيز، والفوسفور، والكالسيوم، والحديد. ويحتوي المقدونس على مواد مخاطية وزيت طيار ومادة الأبيول.

ولعلاج اضطرابات المسالك البولية اشربه على صورة شاي، وذلك بتجفيف الأوراق الطازجة، ويمكنك شراءه كشاي جاهز من أحد محال الأطعمة الصحية. والمقدونس مطهر ممتاز ومنشط لجميع وظائف الجسم.

الجزر الأبيض

اضطرابات القولون

الإمساك

مشكلات القلب

ارتفاع ضغط الدم

يحتوي الجزر الأبيض Parsnips (وهو نوع من اللفت) على نسبة من الألياف تفوق أي نوع شائع آخر من الخضر. وهو غني بالبوتاسيوم وطعمه حلو ولذيذ. كما يعتبر أيضاً من العوامل القوية المكافحة للسرطان، وذلك عن طريق جعل القناة الهضمية خالية من المواد المسببة للسرطان.

قم بإعداده للأكل مثل البطاطس، أي مطهياً بالبخار، أو بالفرن أو على شكل حساء أو يخنة أو مبشوراً مع السلطات.

أضفه إلى خضراوات أخرى لعمل طبق جانبي مع الأطباق الرئيسية. ولا تشترِ الجزر الأبيض الكبير ولكن عليك بالصغيرة إلى المتوسطة فهي أكثر ليونة.

البسلة

تمنع التهاب الزائدة الدودية والقروح

بها كمية كبيرة من عوامل مضادة للخصوبة

تخفض الكولستيرول في الدم

تضبط السكر في الدم

تخفض ضغط الدم



وقد كشفت دراسات في إنجلترا وويلز عن وجود صلة بين تناول البسلة (أو البازلاء) وانخفاض مستويات الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية الحاد. ويعتقد أن البسلة تحتوي على مادة كيميائية تثبط الميكروبات التي تسبب العدوى لجدار الزائدة الدودية.

وتحتوي البسلة Peas على كميات كبيرة من الألياف والكاروتين بالإضافة إلى فيتامين "ج" ولا يوجد دهن، مما يجعلها من الخضر الجيدة المكافحة للسرطان. ولا تشترِ البسلة المعلبة.

وعليك بطهي البسلة بطريقة البيوريه عند استخدامها كعلاج للقروح. وتحتوي البسلة على مادة كيميائية مضادة للخصوبة أو قابلية الإنجاب وتسمى زيلوهيدروكينون. وهذا المركب يتعارض مع هرموني التكاثر الإستروجين والبروجستيرون مما يقلل الإنجاب. حتى إن الفئران التي أطعمت غذاء يحتوي على ٣٠٪ من البسلة توقفت عن إنجاب الصغار. هذا، ولم يتم إنتاج هذه المادة الكيميائية كمانعة للحمل؛ لأن مفعولها ليس أكيداً مثل حبوب منع الحمل المعروفة.

والبسلة غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهذا يقلل مستوى الكولستيرول الضار LDL. والبسلة الخضراء تحتوي على نفس

كمية الألياف القابلة للذوبان مثل الفاصوليا وهي ٢,٧ جم لكل ١/٢ كوب. كما أن العدس والحمص غنيان أيضاً بالألياف القابلة للذوبان ومقدارها ١,٧ جم لكل ١/٢ كوب. وهذه الحبوب بذلك تساعد على ضبط مستوى سكر الدم وقد تخفض ضغط الدم.

الفلفل الأخضر والفلفل الأحمر

هذان النوعان من الفلفل الحلو (الفلفل الأخضر Green Peppers والفلفل الأحمر Red Peppers) يحتويان على فيتامين "ج" بنسبة تزيد عما يوجد في الفواكه الحمضية. ونظراً لارتفاع محتواها من فيتامين "ج"، فإنها تجود في علاج جميع أنواع الأمراض.

ومن المعروف أن السرطان وأغلب الأمراض الانحلالية تزيد حدتها في وجود وسط حمضي، لذا فإن الفلفل الحلو بنوعيه يكون بديلاً جيداً عن الفواكه الحمضية.

البطاطس

تحتوي على مواد مضادة للسرطان

تساعد على خفض ضغط الدم

تعمل على توازن القلوية والحموضة في الجسم

تكاد البطاطس Potatoes أن تكون طعاماً كاملاً. وهي تجود في معالجة الحالات القلوية بالجسم، كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن والبروتين، وهي غنية جداً بفيتاميني "ب"، "ج"، وبالبوتاسيوم بصفة خاصة.

وعند تناول البطاطس البيضاء نيئة، فإنها تحتوي على تركيزات عالية من مثبطات البروتياز، وهي مركبات معروفة بكونها توقف نشاط المسرطنات. والمواد الكيميائية التي في البطاطس تحمي الجسم من الفيروسات بصورة أفضل حتى من المثبطات التي في فول الصويا. وقشر البطاطس بصفة خاصة غني بحمض الكلوروجنيك الذي يمنع التحولات الخلوية، وهي الخطوة السابقة على نشوء السرطان. كما يتمتع قشر البطاطس بنشاط مضاد للأكسدة مما يكسبه القدرة على معادلة الشوارد الحرة التي تدمر الخلايا. هذا، وأن تناول البطاطس يمكن أن يكون مهلكاً لمرضى السكر، إذ إنه يرفع معدل إفراز الإنسولين ومعدلات سكر الدم بسرعة.

والبطاطس عند خبزها بالفرن وأكلها بقشرها تحتوي على حوالي ٢٢٠ سعراً، وهي غنية بفيتاميني "ب"، "ج"، وبالحديد، والبوتاسيوم، وبها كمية قليلة من البروتين، والألياف.

وعندما تضيف الدهن إلى البطاطس، فإن هذا يقلل فوائدها الغذائية. ولسوء الحظ فإن أغلب البطاطس الأمريكية تؤكل مقلية أو مجففة أو مجمدة. والمقليات الفرنسية والمفريات المحمرة تكون غارقة في الدهن. وتجهز البطاطس المهروسة والاسكالوب بإضافة الزبد واللبن أو القشدة إليها. وغالباً ما تقدم البطاطس المخبوزة مع الزبد والقشدة الرائبة. وغالباً أيضاً ما تكون سلطة البطاطس دهنية بسبب محتواها من المايونيز.

ويمكن استخدام بدائل لما يضاف إلى البطاطس المخبوزة وتشمل: الأفوكادو المهروسة، والزبادي العادي خالي الدهن، والجبن القريش منخفض الدهن، والأعشاب وحتى الخضر المطهية بالبخار. فاخلط البطاطس المهروسة بالزبادي أو اللبن منخفض الدهن، ولا تستعمل الزبد.

وحتى يمكنك إعطاء طعم البطاطس المقلية دون إضافة السعرات الحرارية للدهون، قم بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٤٠٠°ف. قطع البطاطس إلى شرائح رفيعة، وادهن صاج الكعك بطبقة رقيقة من الزيت، ثم ضع شرائح البطاطس على شكل طبقة واحدة على الصاج واخبزها لمدة ٣٠ دقيقة. اقلب وضعها مرة واحدة أثناء الطهي.

تناول البطاطس بقشرها لتحصل على أكبر كمية ممكنة من العناصر الغذائية من البطاطس. ولكن لا تأكل ذلك القشر إذا كان أخضر ولا تأكل العيون أو البراعم النابتة أيضاً فقد تصيبك بالمرض إذا أكلتها بكميات كبيرة. لذا قشر المنطقة الخضراء والبراعم النابتة وتخلص منها. ولكي تحافظ على البطاطس طازجة اشترها بكميات قليلة، فالبطاطس إذا تركت معرضة للشمس فإنها تنتج مادة تسمى السولانين Solanine وهي مادة سامة، وهذا هو السبب في تغير لونها إلى الأخضر. وإذا وجدت البطاطس وقد صار لونها أخضر أو اخضرت بصفة جزئية، فهذا يعني أنها تعرضت لبعض الضوء.

ويعد عصير البطاطس النيئة مصدراً ممتازاً للبوتاسيوم ويجود في علاج جميع اضطرابات القلب. فاقطع مركز درنة البطاطس وافصلها، وقم بعصر الجلد بعد حكه جيداً مع سمك حوالي بوصة من البطاطس.

وعند سلق البطاطس في الماء عليك بشرب ماء السلق المتبقي، إذ إن معظم محتوي البوتاسيوم يفقد في هذا الماء، ويفضل أن تطهو البطاطس في البخار بدلاً من سلقها لتجنب فقد البوتاسيوم. ويجب أن تتجنب البطاطس إذا كنت تعاني الالتهاب المفصلي.

الطماطم

تقلل قابلية الإصابة بالسرطان

تعادل حمض البوليك الموجود في المنتجات الحيوانية

تساعد في التخلص من السموم

تمنع التهاب الزائدة الدودية والاضطرابات الهضمية

وقد أجريت دراسة على ١٤٠٠٠ رجل أمريكي و ٣٠٠٠ رجل نرويجي وأظهرت أن أكل الطماطم أكثر من ١٤ مرة شهرياً تنقص قابلية الإصابة بالسرطان. والطماطم Tomatoes ليست غنية بالبيتا-كاروتين ولكنها تحتوي على تركيز عال من الليكوبين Lycopene، وهو نوع آخر من الكاروتين وهو الذي يرجح أنه يكسب الطماطم خصائصها الواقية من السرطان. وقد أجريت دراسة في ويلز (بالملكة المتحدة) أظهرت أن الطماطم تقي من التهاب الزائدة الدودية الحاد واضطرابات هضمية أخرى. وأفضل الطماطم هي الطازجة الحمراء الناضجة. ويجب على مرضى الالتهاب المفصلي تجنب الطماطم.

ما أكثر أنواع الخضر فائدة؟

لقد توصلت دراسات حديثة في مركز Center for Science in the Public Interest إلى أن البطاطا الحلوة هي الأكثر فائدة بين جميع الخضر. وقد كانت الدراسة مبنية على أساس النسبة المئوية للحد الأدنى الموصى به من ستة عناصر غذائية وهي: فيتامين "أ"، وفيتامين "ج"، والكالسيوم، والحديد، والفولات، والنحاس في كل نوع من الخضر. وقد كان الجزر النيئ هو ثانيها في الترتيب وتلته خضرة كرنب الكولارد ثم الفلفل الأحمر وكرنب السلطة وخضرة الطرخشقون والسبانخ والبروكولي.

اليام

هو نوع من البطاطا الحلوة وهو:

يقلل قابلية الإصابة بالسرطان

قد يقلل الكولستيرول في الدم

وقد كشفت الدراسات أن البطاطا الحلوة Yams والقرع العسلي والجزر مفيدة بصفة خاصة في تجنب الإصابة بسرطان الرئة حتى للمدخنين السابقين، وقد وجد المعهد القومي للسرطان أن الرجال الذين تناولوا ١/٢ كوب بطاطا حلوة أو جزر أو القرع العسلي في كل يوم كانوا أقل قابلية بمقدار النصف للإصابة بسرطان الرئة عن الرجال الذين لم يتناولوا شيئاً تقريباً.

والخضراوات برتقالية اللون الداكنة بشكل ما تحول دون العمليات التي تؤدي إلى سرطان الرئة. إن المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين في خلال السنوات الخمس الماضية هم أكثر من يتوقع لهم الإفادة من تلك الخضراوات. وحتى أولئك الذين أقلعوا عن التدخين منذ سنوات عديدة مضت يمكنهم الإقلال من قابلية إصابتهم بتناولهم هذه الخضراوات.

وغير المدخنين الذين يخشون من إصابتهم بالسرطان بسبب التدخين السلبي عليهم أن يأكلوا اليام. فهذه الخضر برتقالية اللون الداكنة تحمي غير المدخنين وخاصة النساء.

والعامل الرئيسي المضاد للسرطان في اليام هو البيتا-كاروتين. ومع ذلك فإن اليام غني أيضاً بمثبطات البروتياز التي وجد أنها توقف السرطان في الحيوانات. ومثبطات البروتياز تحمي الجسم أيضاً من الفيروسات.

واللون البرتقالي الداكن لليام يدل على وجود تركيز أكبر من الكاروتينويدات المكافحة للأمراض.

أسس فوائد الأغذية النباتية

تحتوي الخضراوات على الكثير من المواد المكافحة للسرطان، فالإندولات (أي مركبات الإيندول) هي مثبطات للسرطان وتوجد في الكرنب والخضراوات القريبة منها مثل البروكولي والكرنب المسوّق والقنبيط وكرنب السلطة وخضرة الخردل، وكلها أفراد من العظماء الاثني عشر. وتوجد الستيرولات في الخيار، والتربينات في الفواكه الحمضية، ومركبات البولي أسيتيلين في البقدونس، ومركبات الكبريت في الثوم، ومركبات الأيسوفلافون في الفول السوداني والفوليات والبازلاء. وتوجد مركبات الليجنين في بذر الكتان، ومركبات الكينون في حصى البان، ومركبات الترايتربينويد في جذر عرق السوس.

كذلك، فإن كل الحياة النباتية قد بنيت على أساس الحماية من الحشرات. إذ توجد المبيدات الحشرية الوقائية بصورة طبيعية في معظم النباتات بكميات قليلة جداً ومأمونة للاستهلاك الآدمي. وقد ابتدع د. بروس إيمز وهو عالم في الكيمياء الحيوية اختبار إيمز، وهذا الاختبار مهمته قياس مستويات هذه المبيدات الحشرية النباتية، وغيرها من المواد القاتلة أو السامة في الأطعمة

العادية بما فيها مبيدات الأعشاب وغيرها من الملوثات والمواد الغريبة (عن مجلة Business Week Science and Technology، عدد أكتوبر ١٩٩٠). وعجباً أن نجد عالم النبات لديه ذلك الجهاز الدفاعي أيضاً!

وقد أوردت مجلة Science News، عدد ١٢ أغسطس ١٩٨٩، أن الأشخاص البدناء ومن يشربون الكحول بكثرة لديهم قابلية للإصابة بالسرطان أكثر بكثير من الأشخاص الذين يحتوي غذاؤهم على الخضراوات والفواكه بكميات كبيرة. وتوجد تقارير أخرى كثيرة تؤكد قناعتنا التامة من أن خالق السموات والأرض قد خلق جميع الخضراوات والفواكه الطازجة لنا لكي تغذينا وتحمينا في الوقت نفسه. ويمكنك بحق أن تطيب نفساً بالصحة الطيبة المباركة بأن تتناول بانتظام الخضراوات التي ذكرناها وأسميناها العظماء الاثني عشر، وخضراوات أخرى.

ويقول كبير الجراحين بالولايات المتحدة: "إن ثلثي إجمالي الوفيات في عام ١٩٩٧ في الولايات المتحدة يمكن أن نعزوها إلى الطعام". وأمراض القلب لا تزال هي القاتل رقم ١ في الولايات المتحدة. فمنذ عام ١٩٨٥ يصاب أكثر من مليون أمريكي بنوبة قلبية في كل عام أي أنه تحدث نوبتان قلبيتان في كل دقيقة! والسرطان هو مهدد الصحة والحياة رقم ٢، وهناك ١ من كل ٤ أمريكيين سوف يموت بسبب السرطان. وتبعاً للتقرير الذي صدر عن جمعية السرطان الأمريكية ونشر في مجلة East West Journal، عدد مارس ١٩٨١ فإن "السرطان يحصد حياة شخص كل ٦٠ ثانية في الولايات المتحدة. وثمة أكثر من ٧٦٥٠٠٠ أمريكي يتم إخبارهم أنهم مرضى بالسرطان في كل عام وأكثر من مليون حالة يتم علاجها في كل عام".

وقد صرح د. ويليام كاستيللي المشرف على دراسة فرامنجهام لأمراض القلب التي مولتها الحكومة الفيدرالية في ماساتشوستس بعد إجراء تلك الدراسة على مجموعة من النباتيين في بوسطن الذين يعيشون على الأطعمة النباتية أساساً قائلاً: "إن النباتيين لديهم مستويات منخفضة جداً من الكولستيرول حتى إنهم لا يصابون مطلقاً بالنوبات القلبية!".

ويقول كل من د. فيلبس، د. سنودن: "يمكن عن طريق تناول المزيد من الفوليات والحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة والألياف وفيتاميني "أ"، "ج" ومواد أخرى (مثل الإندولات وخضراوات العائلة الصليبية أو مثبطات البروتياز في البقوليات) ضمن الغذاء أن يتمكن النباتيون من تجنب الإصابة بالسرطان". وقد قام هذان العالمان بملاحظة الحالة الصحية لـ ٢٥٠٠٠ شخص من النباتيين من طائفة الأدفنتست السبتيين على مدى أكثر من ٢٠ عاماً في جامعة لوما ليندا.

تؤثر المخصبات الكيميائية على طبيعة ونوعية المحاصيل الزراعية بشكل سيئ وضار. وهذا ما ذكره د. شارون هورنيك أحد الباحثين في وزارة الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية؛ ففضلاً عما يفقد من عناصر غذائية فإن المحاصيل المسمدة كيميائياً يحدث لها تدهور في النواحي التالية: الطعم، إمكانية التخزين، مقاومة الحشرات، مقاومة الأمراض

وقد وجد على سبيل المثال، أن كرنب السلطة الذي تم إنباته بالاستعانة بالأسمدة الكيميائية يحتوي على النصف فقط من محتوى فيتامين "ج" الذي في كرنب السلطة الذي نما بالأسلوب الطبيعي العضوي (أي بالأسمدة العضوية الطبيعية).

أنواع النباتيين

أورد معهد علماء تكنولوجيا الطعام في مجلة Food Technology، يوليو ١٩٩١، وصفاً لستة أنواع من النباتيين؛ نذكر هنا خمسة منهم:

شبه أو نصف نباتي: يأكل منتجات الألبان والبيض والدجاج والسمك، ولا يأكل لحماً حيوانياً آخر.

نباتي–سمكي: يأكل منتجات الألبان والبيض والسمك، ولا يأكل لحماً حيوانياً آخر.

نباتي–لبني–بيضي: يأكل منتجات الألبان والبيض، ولا يأكل لحماً حيوانياً.

نباتي–بيضي: يأكل البيض، ولا يأكل منتجات الألبان ولا اللحم الحيواني.

نباتي خالص: لا يأكل أي طعام حيواني من أي نوع.

جدول المعلومات الغذائية عن الخضراوات

الخضراوات (نيئة)	السعرات الكلية	بروتين	كربوهيدرات	دهون كلية	ألياف غذائية	صوديوم	فيتامين "أ"	فيتامين "ج"	كالسيوم	حديد
	ألف سعر	جم	جم	جم	جم	مجم	% من الحد الأدنى الموصى به (RDA) بالولايات المتحدة			
هليون، ٥ أعواد (٣,٥ أوقية/٩٣ جم)	١٨	٢	٢	٠	٢	٠	١٠	١٠	*	*
فلفل رومي، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	٢٥	١	٥	١	٢	٠	٢	١٣٠	*	*
بروكولي، فرع متوسط (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	٤٠	٥	٤	١	٥	٧٥	١٠	٢٤٠	٦	٤
كرنب أخضر، ١/١٢ رأس متوسط (٣ أوقيات/٨٤ جم)	١٨	١	٣	٠	٢	٣٠	*	٧٠	٤	*
جزر، واحدة متوسطة (٧ بوصة طول×١,٥ بوصة عرض) (٣ أوقيات/٧٨ جم)	٤٠	١	٨	١	١	٤٠	٣٣٠	٨	٢	*
قنبيط، ١/٦ رأس متوسط (٣ أوقيات/٩٩ جم)	١٨	٢	٣	٠	٢	٤٥	*	١١٠	٢	٢
كرفس، عودان متوسطان (٤ أوقيات/١١٠ جم)	٢٠	١	٤	٠	٢	١٤٠	*	١٥	٤	*
ذرة سكرية، حبوب من كوز متوسط (٣ أوقيات/٩٠ جم)	٧٥	٣	١٧	١	١	١٥	٥	١٠	*	٣
خيار، ١/٣ خيارة متوسطة (٣,٥ أوقية/٩٩ جم)	١٨	١	٣	٠	٠	٠	٤	٦	٢	٣
فاصوليا خضراء (حفنة)، ٣/٤ كوب، مقطع (٣ أوقية/٨٣ جم)	١٤	١	٢	٠	٣	٠	٢	٨	٤	*
بصل أخضر، ١/٤ كوب مفري (١ أوقية/٢٥ جم)	٧	٠	١	٠	٠	٠	٢	٢٠	*	٥
خس، أيسبرج، ١/٦ رأس متوسط (٣ أوقيات/٨٩ جم)	٢٠	١	٤	٠	١	١٠	٢	٤	*	*
خس عادي: أوراق، ١,٥ كوب مفتتة (٣ أوقيات/٨٥ جم)	١٢	١	١	٠	١	٤٠	٢٠	٤	٤	*
عش الغراب، ٥ وحدات متوسطة (٣ أوقيات/٨٤ جم)	٢٥	٣	٣	٠	٠	٠	*	٢	*	*
بصل، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	٦٠	١	١٤	٠	٣	١٠	*	٢٠	٤	*
بطاطس، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	١١٠	٣	٢٣	٠	٣	١٠	*	٥٠	*	٨
فجل، ٧ فجلات (٣ أوقيات/٨٥ جم)	٢٠	٠	٣	٠	٠	٣٥	*	٣٠	*	*
قرع صيفي، ١/٢ قرعة متوسطة (٣,٥ أوقية/٩٨ جم)	٢٠	١	٣	٠	١	٠	٤	٢٥	٢	٣
بطاطا حلوة، واحدة متوسطة (٥ بوصات طول×٢ بوصة عرض) (٤,٥ أوقية/١٣٠ جم)	١٤٠	٢	٣٢	٠	٣	١٥	٥٢٠	٥٠	٣	٤
طماطم، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	٣٥	١	٦	١	١	١٠	٢٠	٤٠	*	٢

مصدر البيانات: هيئة الغذاء والدواء الأمريكية

** تحتوي على أقل من ٢٪ من الحد الأدنى الموصى به RDA بالولايات التحدة*

طرق تناول ٦ أنواع من الخضراوات والفواكه يومياً

هل يعتبر شيئاً كثيراً أن تتناول ست حصص من الفواكه والخضراوات يومياً؟ إذا كان الأمر كذلك، فجرب الأفكار التالية:

- حساء للتقديم: استخدم الخضراوات والبقوليات كأساس لعمل الحساء أو كمقادير مضافة له.
- حساء كثيف بدون دهن: استخدم الخضراوات المطهية والبيوريه بدلاً من الكريمة أو اللبن كامل الدسم.
- كن مبدعاً: أطباق الفطائر والمقليات هي وسائل جيدة لتقديم العديد من الخضراوات المختلفة والأجزاء الصغيرة من اللحوم.
- شجع العادات القديمة الجيدة: أضف الفاكهة إلى وجبة إفطارك النشوية والخضراوات النيئة المبشورة أو الفاكهة البسكويت.
- لا تستخدم صنفاً واحداً في السلطات: بل أضف تشكيلة واسعة من الخضر ومنها الشيكوريا وكرنب كولارد وخضرة الطرخشقون وكرنب السلطة وخضرة الخردل والسبانخ وقرة العين... إلخ.
- اطهِ الخضراوات بالبخار وضعها فوق الأرز

(عن نشرة Mayo Clinic Health Letter، يوليو ١٩٩٢، ص ٢)

دليلك إلى شراء الفاكهة المجففة

- جميع الفواكه المجففة يجب غمرها أو شطفها بالماء المغلي لإزالة البكتيريا التي تلوثها أثناء عمليتي التجفيف والتخزين
- اغلِ الماء وارفعه من على الموقد
- أسقط فيه الفاكهة المجففة لثوان قليلة، ثم ارفعها من الماء
- احفظ الفاكهة في الثلاجة لحين استخدامها
- الفاكهة المجففة تحلو عند فرمها وإضافتها إلى الأطعمة النشوية، وعند طهيها وهرسها (بيوريه) لتستخدم كمادة محلية أو لإكساب النكهة للزبادي.

المضافات

الكبريت

يستخدم الكبريت Sulphur لحفظ بعض المنتجات، ويجرى لها هذا خصيصاً لكي تحتفظ بلونها الفاتح أثناء التجفيف وبعده. والمنتجات التي لا يتم معاملتها بالكبريت تتحول إلى لون بني داكن أو أسود بعد تجفيفها. والكبريت يحول الفاكهة القلوية إلى حمضية، وأغلب الناس شديدي الاهتمام بالصحة يعتبرون الكبريت مادة ضارة، ومع ذلك فأغلب المستهلكين يفضلون مظهر الفواكه المجففة المعاملة بالكبريت.

المعاملة الإشعاعية للطعام

إن معاملة الطعام إشعاعياً هو موضوع مثير للجدل. إذ يفترض أن الإشعاع يقتل الميكروبات التي تلوث الأطعمة وتتلفها ومن ثم تجعل الناس يصابون بالأمراض. وبالتالي فإن الإشعاع يمنع تلف الأطعمة وفسادها. ومعارضو هذه الطريقة يقولون إنها مكلفة وتضيف خطوة أخرى إلى عملية تجهيز الطعام، وقد تفرض خطراً على صحة البشر، وهي تمثل تهديداً واضحاً لسلامة البيئة.

والإشعاع هو العملية التي تتم بمقتضاها معاملة الأطعمة بأشعة جاما المنطلقة من الكوبالت أو السيزيوم المشع أو غيرهما من مصادر أشعة إكس. والاختيارات السائدة للإشعاع هي المنتجات الطازجة مثل الفراولة والطماطم والبطاطس وغيرها من المأكولات القابلة للتلف كاللحوم والدواجن والأغذية البحرية. وقد تم بالفعل المصادقة على استعمال الإشعاع لهذه المأكولات من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، لولا أن القليل من تلك المأكولات قد تم عرضه للبيع أما اللحوم فلم يعرض منها شيء.

عن النشرة الصادرة من جامعة كاليفورنيا، مايو ١٩٩٢

سوربات البوتاسيوم

سوربات البوتاسيوم Potassium Sorbate مادة حافظة تضاف إلى الفواكه المجففة عالية الرطوبة، مثل التين والقراصيا منزوعة النوى. وبغير استعمال هذه المادة الحافظة سوف تتعرض الفواكه المحتوية على نسبة عالية من الرطوبة للتعفن الفطري بعد تجفيفها بأيام قليلة. وليس من المحتم قانوناً أن يكتب على العبوات الكبيرة للفواكه المجففة إن كانت تحتوي على مواد حافظة أم لا، وهذا ما لا يحدث في العادة. فاحذر من الموردين الذين يدعون أن فاكهتهم لا تحتوي على مواد حافظة. فإن كان هذا صحيحاً، فسوف تتعرض فاكهتك الرطبة للتعفن. وإذا لم يكن صحيحاً، فلِمَ لا تشتري فاكهتك من المورد الأمين الذي يخبرك بالحقيقة عن البضاعة التي يبيعها لك؟

المحاصيل العضوية

إن المنتجات الزراعية التي يتم إنباتها دون استعمال المبيدات الضارة ولا الأسمدة أو المخصبات الكيميائية تسمى المحاصيل المنبتة أو المنتجة عضوياً (أو باختصار المحاصيل العضوية Organically Grown). وأغلب الناس يعتبرونها هي الأفضل إلا أنها بصفة عامة تكون أغلى سعراً بنسبة ٢٠-٤٠٪. لذا نجد كثيراً من المشترين يحجمون عن شرائها.

وفيما يلي بعض الدلائل التي يمكن أن تساعدك على تحديد أنواع المضافات الكيميائية التي قد توجد في الفواكه المجففة. وأفضل الفواكه المجففة للشراء هي التي لا تحتوي على أية مضافات، مثل الكبريت. فأنت في حاجة إلى أن تشتري فاكهة مجففة تكون أصلاً طازجة وتمت إزالة الماء منها فقط لتجفيفها دون إضافة أي شيء إليها.

التفاح

الأصناف: أنواع كثيرة

المعامل بالكبريت: لونه أبيض

غير المعامل بالكبريت: لونه ليس أبيض

التين

الأصناف

كاليفورنيا كاليميرنا: تين كبير الحجم، بني اللون، حلو الطعم، جلب من تركيا وزرع في كاليفورنيا.

بلاك ميشون: تين أسود.

التين الأبيض: تين قابل للمضغ، لونه رمادي.

أدرياتيك: تين بني داكن، متماسك له نكهة قوية.

سميرنا التركي: تين رمادي اللون، وحلو الطعم جداً.

جريك سترينج: تين رمادي اللون، وقابل للمضغ جداً.

طرق تجهيز التين

طريقة النزع: يتم نزع الطرف الصلب لعنق ثمرة التين.

الطريقة المعكوسة: يتم تعريض التين للماء حتى يزداد ليونة، ثم تزال الطبقة السكرية الطبيعية التي حول الثمار.

الباباظ (البابايا)

غير محلى: ليس من الشائع أن تجد في السوق باباظ غير محلى. والصنف غير المحلى طعمه عادي جداً ويتكلف خمس مرات قدر الصنف المحلى المعتاد. وهو رفيع جداً وقابل للمضغ.

المغموس في العسل: بعد تحلية الباباظ في محلول السكر المركز يتم غمسه في ماء العسل. وهذا المنتج به نفس كمية السكر في المنتج المحلى المعتاد علاوة على غطاء من العسل.

المحلى المعتاد: منتج يضاف إليه السكر.

قليل السكر: به كميات كبيرة من السكر، وإن كانت أقل قليلاً من النوع المحلى المعتاد.

اللون الأساسي: أحمر إلى برتقالي إلى أصفر، ولكنه يتفاوت حسب صنف الباباظ.

الإضافي: تضاف أحياناً كميات قليلة من اللون.

الدكانة الثانوية: تتفاوت حسب كمية الكبريت المضافة. فالباباظ غير المعامل بالكبريت يكون بنياً داكناً، وليس من المرجح أن تقنع أحداً أن يشتريه.

الدكانة الأقل أهمية: تتفاوت حسب درجة نضج الباباظ عند قطفه.

الخوخ

المعامل بالكبريت: لونه أصفر

غير المعامل بالكبريت: لونه بني داكن

الكمثرى

العاملة بالكبريت: لونها أصفر

غير العاملة بالكبريت: لونها بني داكن

القراصيا (البرقوق المجفف)

الأصناف

الإيطالي: لاذع الطعم بطبيعته، له نكهة مميزة جداً.

بروكس: لاذع قليلاً إلا أنه حلو المذاق.

فرنش/ديت: حلو جداً، ممتاز النوعية (فانسي)، له قابلية عالية للتخزين.

موابيه/بيرفكشن: حلو، كبير الحجم، وكثير اللحم.

منزوع النوى

بطريقة أشلوك: يتم نزع النواة من خلال ثقب تاركاً القراصية كاملة سليمة.

بطريقة إليوت: يتم دفع القراصية من اسطوانة دوارة مطاطية نحو اسطوانة دوارة أخرى مسننة تلتقط النواة.

بطريقة صن سويت: يقوم متبعو هذه الطريقة بنزع النوى عادة عند بيع القراصيا بالتجزئة، والطريقة التي يتبعونها يحتفظون بسرها، ومن المرجح أنها تشبه طريقة أشلوك.

الأناناس

أغلبه يستورد من تايوان وتايلاند.

المحلى المعتاد: هو نوع آخر مغطى بالسكر.

منخفض السكر: محلى ولكن بدرجة أقل من النوع المعتاد، ولكنه مع ذلك يحتوي على كميات عالية من السكر.

المغموس في العسل: هو نوع محلى معتاد ولكنه يغمس في محلول سائل العسل.

أناناس غير محلى: لا يضاف إليه السكر وهو منتج قابل للمضغ. وله طعم مر، حاد ولاذع غالباً.

(ولو كان طعمه حلواً فهو أناناس محلى).

والأناناس غير المحلى يكون بصفة عامة غنياً بالبروميلين، وهو إنزيم مفيد للصحة، إلا أنك إذا أكلت قطعاً عديدة من هذا الصنف من الأناناس فستشعر بحرقة طفيفة في اللسان؛ إذ إن البروميلين يسبب تآكلاً طفيفاً للطبقة السطحية للسان.

تيمبر كريست فارمز (صنف سونوما): هو أناناس مجفف تم إنتاجه بأسلوب الزراعة العضوية. ولا يحتوي على سكر وهو مجرد أناناس طازج تم نزع الماء منه.

الزبيب

الأصناف

تومبسون: صنع من عنب صنف تومبسون خالي البذر (بناتي)، لونه أخضر فاتح

مونوكا: كبير الحجم، أسود، غني بالمغذيات، وأحياناً يكون قابلاً للمضغ وبه بذور

روبي أحمر: صنف قابل للتخزين لفترات طويلة، غير شائع.

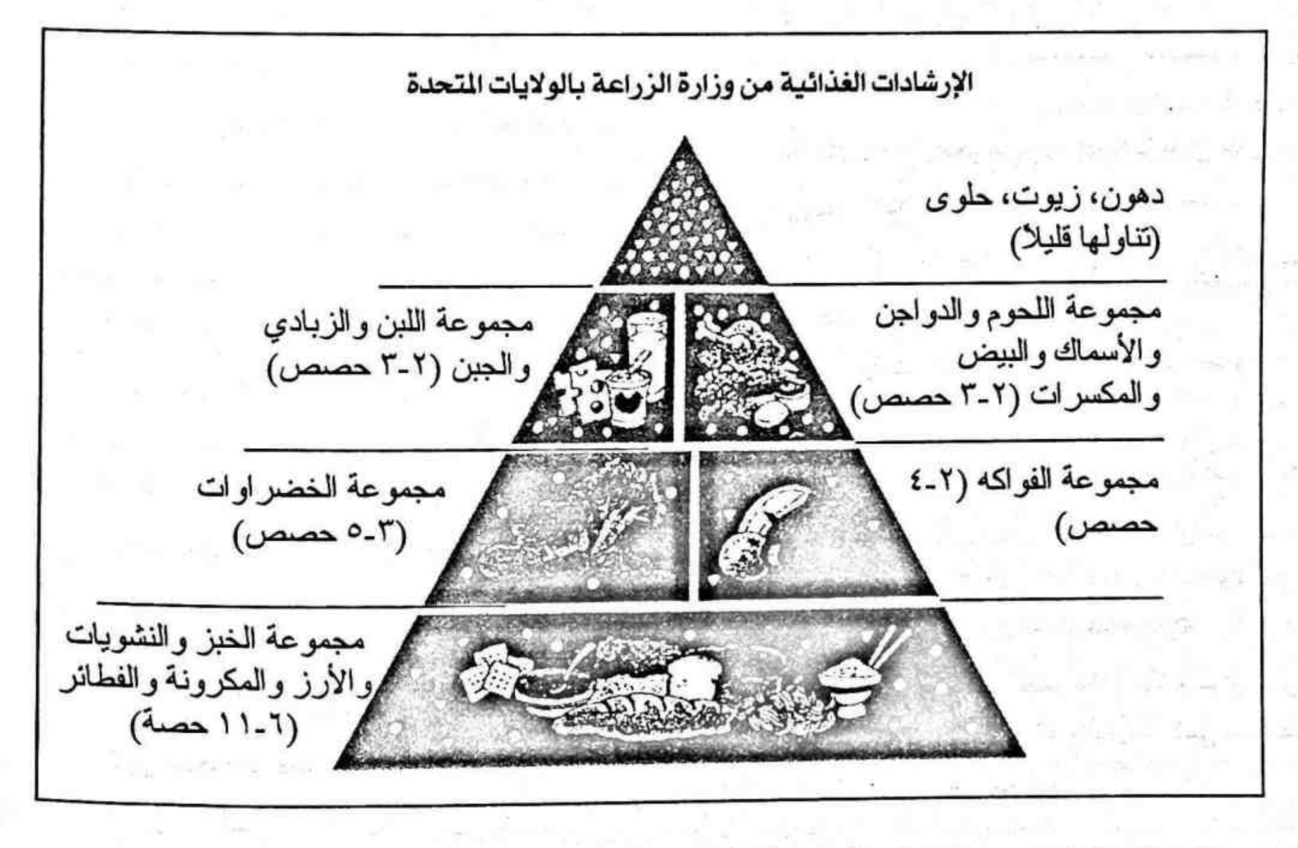
أصناف أخرى

غير معامل بالكبريت: أسود اللون

معامل بالكبريت: أصفر اللون

ويمكن أن يكون الزبيب المعامل بالكبريت أدكن لوناً إذا تم قطف العنب أصلاً وهو أكثر نضجاً.

الإرشادات الغذائية من وزارة الزراعة بالولايات المتحدة



تنصح الإرشادات الغذائية من وزارة الزراعة الأمريكية بأن تتناول ٤-٦ حصص من اللبن الدسم واللحم والبيض في كل يوم، وذلك رغم أن الأبحاث قد أظهرت أن تلك الأطعمة تعزز الإصابة بالسرطان وأمراض القلب! وللحصول على الصحة والعافية عليك بتناول المزيد من الخضراوات والفواكه والفوليات والحبوب الكاملة والبذور والمكسرات (الياميش) بدلاً من تلك الأطعمة الدهنية.

حقائق عن الدهون والأسماك

قصة الدهون

توجد دهون نافعة ودهون ضارة؛ وبعض الدهون سام، وبعضها متعادل، وبعضها ضروري للصحة الجيدة. وجميع الدهون الحيوانية والنباتية يمكن تحليلها (أو تكسيرها) إلى أحماض دهنية وجلسرين وماء. إن الدهون أو الليبيدات تعتبر مصادر للطاقة أفضل، أو بتعبير أدق أقوى وأكثر إنتاجاً للسعرات الحرارية من البروتينات والكربوهيدرات. إننا نحتاج إلى إضافة الدهون إلى غذائنا؛ لأنها تزودنا بما تحتوي عليه من فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون وهي "أ"، "د"، "هـ"، "ك". وفيتامين "ك" يمكن إتلافه بسهولة عند استخدام الزيوت المعدنية (مثل زيت البارافين)، أو الهيبارين والدايكومارول (وهما من العقاقير المسيلة للدم)، أو الأسبرين. وأغلب الناس يغفلون عن حاجتهم لفيتامين "ك"، ولكن اكتشف حديثاً أن له صلة وثيقة بالاضطرابات المعوية، وهو مهم في علاج الالتهاب المفصلي. وثمة مصدر معروف بأنه غني بفيتامين "ك"، هو الفصفصة (البرسيم الحجازي).

وتتمتع الدهون بأعلى كثافة من السعرات الحرارية لجميع الأطعمة وهي ٩ سعرات لكل جم، أما بالنسبة لكل من البروتين والكربوهيدرات فهي ٤ سعرات لكل جم. إن الملعقة الكبيرة الواحدة من الزيت تحتوي على ١٢٠ سعراً حرارياً. فالدهن الخالص هو أقوى مصدر للطاقة. كما تعمل الدهون كعوامل مزلقة للأمعاء، وتتحد مع الفوسفور لتكون مادة تساعد على بناء الأنسجة وخلايا الجسم. وتبقى الدهون في القناة الهضمية لفترات أطول، مما يعطينا شعوراً بالامتلاء والشبع بعد تناول وجبة دسمة. كما أنها تولد الحرارة للجسم. والدهون تلطف الأعصاب وتغلفها بغلاف واقٍ. ويوجد الدهن في كل خلايا الجسم مصاحباً للعناصر الغذائية الأخرى. وتعد الأحماض الدهنية الأساسية رابطة من أهم ما يمكن في السلسلة الصحية التي لدينا.

إن حصولنا على النوع الصحيح من الدهن هو أمر ضروري للصحة الجيدة. فأغلب الناس يستهلكون الكثير من النوع الخاطئ. إن الدهن الزائد عن الحاجة يتم تخزينه في الكبد، وفي شرايين الجسم بصفة عامة، والشرايين التاجية للقلب بصفة خاصة، وفي جميع أنسجة الجسم. إن سرطان الثدي والبروستاتا والقولون، ناهيك عن حالة السمنة وزيادة قابلية الإصابة بالنوبات القلبية كلها مشكلات صحية خطرة ترتبط بزيادة استهلاك الدهن. ويحتوي الغذاء الأمريكي النمطي على نسبة ٤٠-٥٠٪ من الدهن؛ وهذا سبب أساسي لتزايد الاضطرابات المذكورة أعلاه.

الدهون المشبعة

توجد الدهون المشبعة في كل المنتجات الحيوانية وكثير من الزيوت النباتية :

الزبدة/دهن الخنزير	اللبن/القشدة
الدواجن (خاصة الجلد)	الجبن المطبوخ
اللحم البقري	الجبن
حلوى الشكولاتة	لحم الخنزير
زيت نوى النخيل	ثمار النخيل الزيتي
جوز الهند	زيت جوز الهند

والدهون المشبعة تكمن وراء كثير من المشكلات الصحية ويجب حذفها من قائمة طعامك. فهي وراء اضطرابات القلب وتصلب الشرايين. وقد ظهر أن زيادة ما يتم تناوله من الدهون المشبعة يؤدي إلى رفع مستوى الكولستيرول في مصل الدم، ويسهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان. فلا تستهلك الدهون المشبعة! فهي تبطئ قدرة الكبد على التخلص من الليبوبروتينات منخفضة الكثافة LDL الضارة التي تسد الشرايين وإزالتها من الدم. إلا أن الدهون غير المشبعة (الأحادية منها والعديدة في عدم تشبعها) تساعد على إزالة الكولستيرول الضار من تيار الدم.

واحذر من الإعلانات التجارية والملصقات التي تزعم أن المنتج المباع خالٍ من الكولستيرول. فالدهون المشبعة يمكن أن ترفع الكولستيرول في مجرى الدم وتتلف الشرايين التاجية. وأسوأ الدهون النباتية هو زيت جوز الهند، يليه زيت النخيل. والعبوات المحتوية عليها يكتب عليها أنها زيوت نباتية، في حين أن هذين النوعين من الزيوت يحتويان على نفس كمية الدهن السيئ تقريباً التي توجد في شحم الخنزير (الذي هو دهن حيواني مشبع خالص)!

والدهن المشبع -كما ذكرنا- يتهم بأنه وراء الكولستيرول المرتفع. وتوحي التجارب العلمية بأن الجسم يجد صعوبة في تغيير

جزيئات هذا الدهن عندما يكون قد تعرض لدرجات حرارة مرتفعة للغاية، مثل ما يحدث في عملية الهدرجة.. ويمكن أن يكون مسبباً للسرطان. وتكثر تلك الدهون المهدرجة في المارجرين أو في أي زيت يكون صلباً أو متماسكاً في درجة حرارة الغرفة.

إن تلك الزيوت المهدرجة أو المتصلبة يكون من المستحيل تقريباً على الجسم أن يقوم بتمثيلها. والأطعمة التي يتم قليها في الزيت مثل التي تباع في محال الوجبات السريعة وكثير من المطاعم تسبب حالة نقص لفيتامين "ف" (الذي هو الدهن النافع المتعدد في عدم تشبعه).

وعندما تقوم بهدرجة الدهن (أي جعله يتصلب)، فإنك بذلك تدمر الأحماض الدهنية الأساسية، وهي عملية تستخدم لإطالة عمر الدهن وفترة تخزينه على أرفف المحال. إن أغلب الأطعمة التي على أرفف محل البقالة تحتوي على كثير من المواد الكيميائية المضافة إليها لنفس هذا الغرض.

ومما يذكر أن زيت فول الصويا هو الزيت الأكثر استعمالاً في عملية الهدرجة. ففي عام ١٩٨٨ أفادت الإحصاءات بأن الشخص الأمريكي في المتوسط يستهلك ٥ جالونات من زيت فول الصويا. وهذا يزيد عن كل أنواع الدهون والزيوت الأخرى مجتمعة. ونصف هذه الكمية تمت هدرجتها جزئياً. وزيت فول الصويا يعيبه أنه قد بدأ سريعاً يتحول إلى طعام مسبب للحساسية بشكل واسع الانتشار. إلا أن زيت فول الصويا السائل يحتوي على نسبة ١٥٪ فقط من الدهون المشبعة جنباً إلى جنب مع زيوت القرطم والذرة والزيتون، وهذا في حد ذاته أمر طيب. ومن المعروف أن كلاً من الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة يوجد في جميع الدهون النباتية والحيوانية. ولكن زيت فول الصويا المهدرج جزئياً، الذي يتم تجهيزه لصنع السمن الصناعي (مثل سمن كريسكو) تزيد فيه نسبة الدهن المشبع بسبب تلك العملية إلى ٢٥٪ وهذا أمر سيئ، وإن كانت تلك النسبة لا زالت أقل مما يوجد في زيت النخيل الذي يحتوي على ٥٢٪ من الدهن المشبع الضار، وزيت جوز الهند الذي تصل فيه نسبة الدهن المشبع إلى ٩٢٪!

هذا وهناك ثلاثة أنواع من الدهون توجد في الزيوت وهي: الدهون عديدة اللا تشبع، الدهون أحادية اللا تشبع، الدهون المشبعة. وقد وجد أن الدهون عديدة اللا تشبع والأخرى القريبة منها، أي أحادية اللا تشبع، هي الدهون النافعة. والمعلومات المذكورة بأسفل نرجو أن تساعدك على فهم الدهون المختلفة، وطبيعة الزيوت المختلفة التي يمكنك شراءها.

الدهون عديدة اللا تشبع

الدهون عديدة اللا تشبع أو عدم التشبع Polyunsaturated Fats هي دهون سائلة، وتبقى كذلك جاهزة للاستعمال. والحمضان الدهنيان الأساسيان منها هما: حمض اللينولييك وحمض اللينولنيك، وهما معاً يعرفان باسم فيتامين "ف"، ويوجدان أساساً في المصادر التالية:

المكسرات	البذور
الخضراوات	الأسماك
زيت الجوز	فول الصويا

أغنى المصادر بالدهون عديدة اللا تشبع هي:

زيت القرطم	زيت زهرة الربيع
زيت جنين القمح	زيت كبد سمك القد
حبوب الصنوبر	زيت الذرة
زيت بذر القطن	زيت السمسم
بذر زهرة الشمس	زيت بذر الكتان
بعض أنواع المارجرين اللين	زيت بذر البيكان
زيت الصويا	

هذه المصادر يمكن الحصول عليها من محال الأطعمة الصحية

وتذكر أنه عند المبالغة في تجهيز هذه الزيوت يضيع الكثير من فوائدها، **لذا استعمل فقط الزيوت المنتجة بالعصر على البارد أو بجهاز الطرد.**

تعد الزيوت عديدة اللا تشبع أساسية للصحة الجيدة. والأسماك هي أفضل مصدر للدهون عديدة اللا تشبع. والسمك المجلوب من المياه الباردة العميقة به أعلى محتوى من هذه الزيوت. والماكريل الأطلنطي (أي من المحيط الأطلنطي) والرنجة الأطلنطية والسالمون وتونة ألباكور هي أعلى الأسماك في محتواها من الأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ (وهي عديدة اللا تشبع). وهذه الأحماض الدهنية النافعة تفيد في منع تكون جلطات الدم في الشرايين وتقلل مستويات الكولستيرول مما يقلل احتمال حدوث المشكلات القلبية. ويعرف عنها أيضاً أنها تقلل التهاب المفاصل، وتفيد في معالجة الاضطرابات الأنثوية وأمراض الثدي، وفوائدها كثيرة حتى إنها لتملأ كتاباً بأكمله! كما يعتبر السمك المجمد أفضل من السمك الطازج، لأنه في الوقت الذي تشتري فيه السمك الطازج من السوق يكون قد مر عليه ٧-١٠ أيام منذ لحظة صيده

من البحر. أما السمك الذي يتم تجميده في غضون ٤ ساعات فقط بعد صيده، فإن عملية التجميد تقتل البكتيريا وتجعل السمك يقاوم التحلل. هذا ويجب ألا تكون رائحة السمك منتنة، ولكن يجب أن تكون مشابهة لرائحة الخيار المبشور حديثاً! فإذا ظهرت للسمك رائحة غير مقبولة، فمعنى هذا أن الأحماض الدهنية قد بدأت في التحلل والتزنخ، فاحذر ذلك السمك.

الدهون أحادية اللا تشبع

توجد الدهون أحادية اللا تشبع Monounsaturated Fats في العديد من الأطعمة، ولكن ليست في اللحوم الحمراء. وهذه الصورة من الدهون هي صورة مرغوبة؛ لأنها لا تؤثر على مستوى كولستيرول الدم بشكل سيئ (بل العكس هو الصحيح). وهي صورة مقبولة لأن تضاف إلى أغذية المرضى الذين يعانون مشكلات تتعلق بالكولستيرول.

توجد الدهون أحادية اللا تشبع في المصادر التالية:

زيت الزيتون	الفول السوداني
الأفوكادو	البلاذر
البيكان	اللوز
زيت الكانولا	البندق

يلاحظ أن زيت الزيتون قد يوجد أيضاً في صورة لينة أو صلبة

إن الأغذية الغنية بالدهون أحادية اللا تشبع تخفض الكولستيرول الضار LDL دون أن تخفض الكولستيرول النافع HDL، وذلك حسب ما ورد في مجلة New England Journal of Medicine، عدد ٢٠ مارس ١٩٨٦. وهذه الزيوت، خاصة زيت الزيتون، هي أفضل من الدهون عديدة اللا تشبع مثل زيت الذرة.

إن زيت الزيتون البكر هو الأفضل وهو الأصعب في أن تجده بالأسواق. وزيت الزيتون له فوائد مخفضة للكولستيرول ويساعد في السيطرة على ضغط الدم وعلى مرضى السكر. وهو لا يتزنخ مثل ما يحدث لأغلب الزيوت إذا ما ترك خارج الثلاجة. أما زيت الزيتون غير المكرر فيجب أن يحفظ في الثلاجة. وزيت الزيتون يطيب بصفة خاصة كمطيب للسلطات؛ إلا أنه لا يصلح للقلي.

وزيت الكانولا (زيت الشلجم) هو واحد من الزيوت التي تحتوي على أقل كمية من الدهن المشبع وأعلى كمية من الدهون أحادية اللا تشبع. وتعتقد بعض الدوائر العلمية أن الدهون أحادية اللا تشبع أفضل من عديدة اللا تشبع في خفض الكولستيرول.

يحتوي زيت الكانولا على ١٠٪ حمض لينولنيك (وهو حمض عديد اللا تشبع وهو أيضاً حمض دهني أساسي). وزيت الكانولا غني أيضاً بأحماض الأوميجا-٣ النافعة. ويحتوي هذا الزيت أيضاً على نسبة ٦٪ من الأحماض الدهنية المشبعة و ٣٦٪ من الأحماض عديدة اللا تشبع (وهذه منها ٢٦٪ من حمض اللينولنيك)، وهو غني بالأحماض أحادية اللا تشبع (٥٨٪). وحمض اللينولنيك مهم في التراكيب الغشائية بالأنسجة وفي تخليق المواد النشطة أيضاً مثل البروستاجلاندين.

خفض الدهون غير الصحية

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن زيت الزيتون يخفض الكولستيرول الضار بدرجة تفوق حتى اتباع نظام غذائي منخفض الدهون، وذلك دون أن يغير الكولستيرول النافع، وهذا تبعاً لما ورد في مجلة The American Journal of Clinical Nutrition، عدد يونيو ١٩٨٨.

إن ملعقة كبيرة زيت الزيتون تحتوي على ١٠ جم من الدهن أحادي اللا تشبع. ويمكنك الحصول على نفس هذه الكمية (أي ١٠ جم) من البدائل الغذائية التالية:

- ٤ ملاعق صغيرة زيت الكانولا غير المكرر
- ١/٢ ١ ملعقة كبيرة زبدة اللوز النيئ
- ١/٢ ثمرة أفوكادو طازجة
- ١/٤ كوب لوز نيئ
- ٣ ملاعق كبيرة بندق نيئ
- ملعقتان كبيرتان من مكسرات المكاداميا النيئة
- ١/٤ كوب بيكان نيئ
- ١/٤ كوب فستق نيئ

ونظراً لأن الجسم يستخدم فقط حمض الأراكيدونيك، فإن كلاً من حمض اللينولنيك وحمض اللينولييك في الدهون أحادية اللا تشبع يجب أن يتحولا إلى حمض الأراكيدونيك في الكبد.

وفي دراسة أجريت في جامعة مانيتوبا بكندا تم إطعام عدد من الشباب غذاء يتألف من منتجات الكانولا، فحدث لأولئك الشباب انخفاض في مستويات الكولستيرول في مصل الدم. وقد أعطاهم زيت الكانولا كل الدهن اللازم في الغذاء تقريباً، و ٣٨٪ من كل احتياجات الطاق

المواد السامة في الزيوت

يجب الانتباه إلى وجود العديد من المواد السامة في بعض الزيوت. فحتى زيت الكانولا (زيت الشلجم) يحتوي على حمض الإيروسيك الذي يمكن أن يضر أعضاء عديدة بالجسم. وأثناء فترة الستينيات (في الولايات المتحدة) كان زيت الكانولا يباع محتوياً على حمض الإيروسيك بنسبة ٤٠٪. واليوم ومع تحسن المواصفات القياسية الحكومية، فإن زيت الكانولا المتوافر بالأسواق يحتوي فقط على ٥٪ من حمض الإيروسيك. وهذا الزيت يعد اختياراً جيداً مع اتباع هذه المواصفات الجديدة. وحتى زيت الخروع يحتوي على ٨٠٪ من حمض الريسينولييك. وهذا هو السر في الإسهال الذي يحدث سريعاً عند شرب هذا الزيت الذي يسبب تهيجاً بالأمعاء الدقيقة مما يجعلها تنقبض وتفرغ محتوياتها، وبالتالي يستعمل زيت الخروع كمادة مسهلة.

وقد يحتوي زيت الفول السوداني على مواد مسرطنة؛ إذ إن الفول السوداني ينمو في عمق التربة الرطبة، وبعد حصاده يخزن في مخازن رطبة مما يجعله عرضة للتلوث بالفطريات التي تنتج سموم الأفلاتوكسين المسرطنة. وتوجد هذه السموم أساساً في الفول السوداني والذرة، ولكن توجد آثار منها في كثير من الحبوب الأخرى، وهذه السموم قد تسبب سرطان الكبد.

وزيت الفول السوداني رغم أنه أساساً زيت أحادي اللا تشبع، وهو مشبع بنسبة ١٧٪ فقط، ولكن يبدو أنه يعزز حدوث تصلب الشرايين على حد قول د. فاسيلينوفيتش أستاذ الباثولوجيا بجامعة شيكاجو.

ويحتوي زيت بذر القطن على ما يصل إلى ١,٢٪ من الحمض الدهني سيكلوبروبين الذي له أثر سُمِّي على الكبد والحوصلة الصفراوية. كما أنه يعوق وظائف الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية. هذا الزيت يعزز قدرات سموم الأفلاتوكسين المسببة للسرطان في الجسم. كما أن زيت بذر القطن يحتوي على الجوسيبول، وهي مادة تحتوي على حلقات جزيئية بنزينية مما يجعلها ذات قابلية لتهيج القناة الهضمية. وهذا الزيت قد يسبب أيضاً قصراً بالتنفس واحتجازاً للماء في الرئتين. كما يوجد في بذر القطن أعلى محتوى من بقايا المبيدات. ويحتوي كل من زيت بذر القطن، وزيت بذر اللفت على مكونات سامة أيضاً، وإن كانت تعتبر مكونات طبيعية.

ويجب على المرء منا أن يكون بالغ الحرص على ألا يستعمل الزيوت الزنخة. كما أن تسخين الزيوت لدرجات حرارة عالية ينتج الشوارد الحرة التي تدمر أنسجة الجسم وخلاياه. وجميع الزيوت يجب حفظها بالثلاجة. ويجب كذلك أن يتم تسويق الزيوت في أوعية معتمة لحمايتها من الضوء والحرارة.

فيتامين هـ الواقي للجسم

إن فيتامين "هـ" يقي الأغشية الخلوية بالجسم من التدمير بسبب الشوارد الحرة التي تتكون عند تسخين الزيوت أو تركها حتى تتزنخ، وبهذا يكون تناولها خطراً على الصحة.

وعلاوة على هذا، فإن المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب والكيميائيات وغيرها من المواد الغريبة يتم تخزينها في الأنسجة الدهنية للحيوانات. وكلما زاد استهلاكك للمنتجات الحيوانية ومنتجات الألبان، زاد مقدار السموم الكيميائية التي تبتلعها. وليس في وسعك أن تتجنب تناول المواد المسرطنة، طالما أنك تستهلك دائماً الأطعمة الخاطئة، ومن أسوئها الدهن الحيواني!

ملاحظات

الزيت	٪ أحادي	٪ عديد	٪ مشبع	ملاحظات
أعلى المصادر الغذائية في الدهون أحادية اللا تشبع				
الدهون أحادية اللا تشبع تقلل الكولستيرول الضار LDL دون أن تقلل الكولستيرول النافع HDL				
الزيتون	٧٧	٩	١٤	زيت الزيتون البكر هو الأفضل وهو أيضاً يصعب العثور عليه. ويتمتع زيت الزيتون بخصائص مفيدة مخفضة للكولستيرول، وقد يساعد على التحكم في ضغط الدم ومرض السكر. وهو لا يتزنخ مثل أغلب الزيوت إذا ترك خارج الثلاجة. وهو جيد في صنع مطيبات السلطة... إلخ.
الأفوكادو	٧٤	١٤	١٢	هذه الزيوت يمكن أن تكون صحية جداً كمصادر للدهون أحادية اللا تشبع. إلا أن ارتفاع سعرها، وضرورة حفظها بالثلاجة وطعمها القوي يجعلها أقل قابلية لأن يقبل الناس عليها. وهي جيدة الاستخدام كمرطبات لتدليك الجلد.
اللوز	٧٣	١٨	٩	
المشمش	٦٣	٣١	٦	
الكانولا	٥٨	٣٦	٦	زيت الكانولا لا يحتوي على نسبة عالية من الدهون أحادية اللا تشبع. والأحماض الدهنية في زيت الكانولا قد تتمتع بنفس الخصائص المفيدة المخفضة لدهون الدم ولضغط الدم مثل زيت السمك. وزيت الكانولا هو أفضل الزيوت بعد زيت الزيتون، وله نكهة تشبه اللبن.
الفول السوداني	٤٨	٣٤	١٨	
السمسم	٤٢	٤٣	١٥	الأنواع غير المكررة لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة عند الطهي بشكل جيد، ولكن الأنواع المكررة تتحملها. وهو مع ذلك زيت جيد كمطيب للسلطات.
أعلى المصادر الغذائية في الدهون عديدة اللا تشبع				
الدهون عديدة اللا تشبع تقلل الكولستيرول الضار LDL والكولستيرول النافع HDL معاً				
القرطم	١٣	٧٨	٩	كلاهما يحتوي على فيتامين "هـ" المقوي لجهاز المناعة.
زهرة الشمس	٢٠	٦٩	١١	
الجوز	٢٤	٦٦	١٠	ليس مناسباً للقلي. غني بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ غني بفيتامين "هـ".
جنين القمح				
الذرة	٢٥	٦٢	١٣	زيت جيد لجميع الأغراض، ولكن يجب أن يتجنبه من يعاني الحساسية للذرة.
فول الصويا	٢٤	٦١	١٥	يحتوي على حمض اللينوليك الذي يتحول إلى نفس الأحماض الدهنية التي توجد في زيت السمك، وهو غني بفيتامين "هـ" أيضاً.
بذر القطن	١٩	٥٤	٢٧	هو أحد نواتج زراعة القطن وجنيه، ويوجد في أغلب المأكولات المجهزة تجارياً.
أعلى المصادر الغذائية في الدهون المشبعة				
لا تتناولها؛ فهي ترتبط بارتفاع كولستيرول مصل الدم وتسهم في حدوث أمراض القلب والسرطان				
جوز الهند	٦	٢	٩٢	يحتوي على حمض اللوريك الذي يرتبط بانسداد الشرايين.
نوى النخيل	١٢	٢	٨٦	
الزبد	٣٠	٤	٥١	يحتوي على نسبة عالية نسبياً من الدهون أحادية اللا تشبع.
ثمار النخيل	٣٩	١٠	٥٢	

كيف يتم تصنيع الزيوت وتجهيزها

طريقة عصر الزيوت بالطرد

في طريقة عصر الزيوت بالطرد Expeller-Pressing، تستخدم عصارة بريمية أو طاردة لهرس البذور. وتدفع البذور بقوة من قِبَل رأس عصارة معدنية في حركة دورانية مستمرة وتقوم بريمة لولبية الشكل بتحريك البذور قُدُماً بشكل يشبه مفرمة اللحم. ويتم طرد الزيت وإخراجه من البذور بقوة الضغط عليها. وهذا الزيت المعصور قد يتم ترشيحه ثم تعبئته في زجاجات كزيت معصور على البارد أو طبيعي أو خام أو غير مكرر وهي تسميات متعددة لشيء واحد. وعملية العصر هذه تستغرق دقائق قليلة فقط عند درجة حرارة ٨٥-٩٥°ف. وهذا الزيت المعصور هو أفضل ما يمكن شراؤه.

التكرير

تشمل هذه العملية (التكرير Refining) خلط الزيت بالصودا الكاوية (أي هيدروكسيد الصوديوم، وهي قاعدة كاوية أكالة). وقد يستخدم خليط من هيدروكسيد الصوديوم NaOH وكربونات الصوديوم Na_2CO_3 مع الزيت ويرج بقوة ثم يفصل، وبهذا تتم إزالة الأحماض الدهنية الحرة من الزيت. تتم إزالة الدهون المفسفرة والمواد الشبيهة بالدهون والمعادن أيضاً في هذه العملية. ولكن لا يزال الزيت يحتوي على الأصباغ النباتية (وهي عادة صفراء أو حمراء). ودرجة حرارة التكرير هي حوالي ٧٥°ف.

> الأشخاص الذين يتناولون غذاء كثير اللحوم وقليل الأسماك تكون لديهم معدلات عالية للإصابة بالسرطان (من مجلة Science News، عدد ٢٤ يونيو ١٩٨٩). والأشخاص البدناء وأولئك الذين يدخنون ويشربون الخمر بكثافة تكون لديهم قابلية أكبر للإصابة بالسرطان، ولكن الأغذية الغنية بالخضراوات النيئة تعتبر وقائية (من مجلة Science News، 12 أغسطس ١٩٨٩).

إزالة المواد الصمغية

تشمل هذه العملية (إزالة المواد الصمغية Degumming) إزالة المركبات الشبيهة بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة والأصماغ الحقيقية من الزيت. ويتم عزل الليسيثين ويباع منفصلاً في محال الأطعمة الصحية. وتؤدي عملية إزالة الأصماغ (أو الصمغيات) إلى إزالة الكلوروفيل والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس من الزيت. وتجرى هذه العملية عند درجة حرارة ٦٠°ف.

طريقة استخلاص الزيت بالمذيب

في هذه الطريقة (استخلاص الزيت بالمذيب Solvent extraction) تتم إزالة الزيت من البذور بإذابته إلى خارج البذور باستخدام مذيب (مثل الهكسان)، عند درجات حرارة تتراوح من ٥٥-٦٥°ف. وتتبقى آثار من المذيب في الزيوت الناتجة. والزيوت المنتجة بطريقتي العصر بالطرد (أو البريمة) والاستخلاص بالمذيب قد يتم خلطها وبيعها تحت اسم زيت غير مكرر. وتتم بعد ذلك معالجة الزيت غير المكرر بعمليات متعددة وهي إزالة الأصماغ (أو المواد الصمغية) وإزالة الأصباغ (أو المواد الملوثة) والتكرير وإزالة الروائح (أو المواد ذات الرائحة).

إزالة الأصباغ

في هذ الطريقة (إزالة الأصباغ Bleaching) تتم إزالة الكلوروفيل والبيتا-كاروتين وآثار من الصابون باستخدام المرشحات، الطمي المنشط المعالج بالحمض، و/أو طينة فولر. وتتم إزالة المواد عديدة الحلقات والمواد العطرية، عند درجة حرارة ١١٠°ف، لمدة ١٥-٣٠ دقيقة.

عملية السوبر ماركت

إن الزيوت المكررة التي تباع في محال البقالة أو السوبر ماركت تكون قد أضيفت إليها من خلال عملية التصنيع (عملية السوبر ماركت Supermarket Process) مواد مضادة للأكسدة تخليقية كبديل عن فيتامين "هـ"، والبيتا-كاروتين الطبيعيين، اللذين تتم إزالتهما أثناء عملية التكرير. وتشمل هذه القائمة من المواد المضادة للأكسدة ما يلي: هيدروكسي تولوين البيوتيلي BHT، هيدروكسي أنيسول البيوتيلي BHA، بروبيل جالات، بيوتيهيدوكينون الثالثي TBHQ، حمض الستريك، ميثيل سليكون، كما تضاف مادة مزيلة للرغوة، ويعبأ الزيت في زجاجات ويباع.

إزالة الروائح

تتم إزالة الزيوت العطرية والأحماض الدهنية الحرة بالتقطير بالبخار وإقصاء الهواء أثناء هذه العملية (إزالة الروائح Deodorzation). كما تتم إزالة الروائح النفاذة والنكهات غير المستحبة التي لم تكن موجودة في البذور الطبيعية قبل عملية التصنيع. وتتم عملية إزالة الروائح عند درجات حرارة عالية (٢٤٠-٢٧٠°ف) لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة. ويصير الزيت بعدها عديم الطعم والرائحة ولا يمكن التفرقة بينه وبين الزيوت المشتقة من مصادر أخرى تمت معالجتها بطريقة مماثلة.

وتكون نتيجة هذه المعالجة هي الحصول على زيوت تنقصها الفيتامينات والمعادن. ومع ذلك فالزيت الناتج لا يزال من الممكن بيعه تحت اسم زيت معصور على البارد إذا لم يتعرض الزيت لحرارة خارجية أثناء عصره. ومن المهم جداً فهم الفرق بين الزيت المعصور على البارد بشكل حقيقي والزيوت الأخرى المجهزة.

النظر إلى عملية التكرير

كن منتبهاً إلى كيفية تصنيع أو تجهيز الزيوت، والمكونات التي بها وكيف تتم إزالتها. فقد يعلن عن أحد المنتجات على أنه غير مشبع، ولكنّ منتجيه لا يذكرون صراحة أنه يحتوي على مواد دهنية متحولة (بعملية الهدرجة). وهذه تعمل في الجسم كدهون مشبعة.

فالمارجرين والسمن الصناعي هي زيوت مهدرجة وتعمل في الجسم كدهون مشبعة، وهي في الواقع تضر بصحتك وترفع مستويات الكولستيرول.

فاشترِ المارجرين الذي يحتوي على قدر أقل من الزيت المهدرج من محل الأطعمة الصحية. وانظر بعناية إلى المكونات المذكورة أولاً على العبوة. فأول تلك المكونات هو الذي تكون كميته أكبر. وإذا كان مكتوباً على العبوة "زيت سائل" فهذا هو الأفضل، وإذا كان مكتوباً "زيت مهدرج" فاتركه وانصرف. وأفضل أنواع المارجرين هو المشتق من الزيوت النباتية خاصة زيوت القرطم (العصفر) أو الصويا أو الذرة. والمارجرين اللين يكون مهدرجاً بدرجة أقل، مع ترك قدر أكبر من الزيوت الطبيعية سليماً. وهو يحتوي على قدر أقل من الشحوم الصلبة.

فاستخدم الزيوت النباتية. ولكن تأكد من أنها معصورة على البارد أو بالطرد (غير مهدرجة). ويمكن الحصول عليها بسهولة من محال الأطعمة الصحية. وتستخدم عصارة هيدروليكية لعصر المكسرات والبذور والحبوب والزيتون والخضراوات. ويتم استخلاص الزيت دون استخدام الحرارة. ويتم تجهيز الزيت البكر أو الخام (غير المكرر) مثل زيت الزيتون بنفس الطريقة.

وزيت الكانولا هو مشتق أصلاً من نبات بذر اللفت (الشلجم)، وهو مثل زيت الزيتون في كونه غنياً بالزيوت أحادية اللا تشبع، ويساعد على منع أمراض القلب. ولكنه بعكس زيت الزيتون ليست له نكهة مميزة، لذا فهو يصلح للاستعمال إذا كنت لا تحب نكهة زيت الزيتون.

توجد نقاط مهمة يجب اتباعها عند استخدام الزيوت:

١. اشترِ الزيوت المعصورة على البارد أو بالطرد (غير المكررة)
٢. تجنب الزيوت المتصلبة (المهدرجة)
٣. لا تستخدم مطلقاً الزيوت التي استخدمت من قبل في القلي
٤. ضع جميع أوعية الزيوت في الثلاجة بعد فتحها
٥. يجب تخزين أوعية الزيوت في دولاب المطبخ بعيداً عن الحرارة والضوء
٦. لا تستهلك الزيت الذي رائحته زنخة
٧. يتمتع زيت الزيتون بقابلية للحفظ خارج الثلاجة أكثر من معظم الزيوت
٨. لا تترك الزيوت تسخن على النار حتى يتصاعد منها الدخان
٩. لتحضير أنواع المأكولات السوتيه أو القلية سريعاً أضف ملعقتين كبيرتين من الماء إلى الزيت

احتفظ بالقواعد الأربع التالية في ذهنك عندما تغير نظامك الغذائي من تناول الدهون غير الصحية إلى الدهون الصحية:

١. تجنب جميع الدهون الحيوانية المشبعة.
٢. الدهون المشبعة تكون إما صلبة وإما شبه صلبة عند درجة حرارة الغرفة (مثل الزبد، وشحم الخنزير، أو الدهن المختلط باللحوم).
٣. يحتوي السمك على دهون غير مشبعة، وهي الأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ التي تساعد على خفض الكولستيرول وتوجد في زيوت السمك، خاصة السمك الذي يعيش في المياه الباردة.
٤. الدهون غير المشبعة تكون إما سائلة وإما لينة جداً مثل الزيوت النباتية.

انظر وصفة "زيت الثوم" في قسم "مطيبات السلطات"، وهو زيت للطهي وللسلطة ذو قيمة عالية. وأفضل أصنافه التي يمكنك تذوقها "مطيب السلطة المفيد للصحة" (انظر وصفته في قسم "مطيبات السلطات")، وهو مفيد في جميع الحالات المرضية.

احترس من أي منتج مكتوب عليه "دهون مشبعة"، أو "زيت جوز الهند"، أو "زيت نوى النخيل". وإذا لم تكن البيانات التي على العبوة تنص على مصدر "الزيوت النباتية" فتجنبها. فزيت جوز الهند وزيت النخيل بهما كميات مرتفعة من الدهون المشبعة مثل الشحم الحيواني، إلا أنهما يحتسبان ضمن الزيوت النباتية!

وأكثر المصادر تركيزاً وامتلاءً بالدهن هي مطيبات السلطة والزبد والمارجرين والسمن الصناعي والزيوت، ولكن على رأس القائمة كلها تقع اللحوم الحمراء.

هذا، ويجب تجنب كل الأطعمة المقلية، فهي تسبب الشيخوخة المبكرة وما هو أسوأ منها. أليس هذا إذن سبباً كافياً لتجنب الدهون المشبعة أو على الأقل تقلل تناولها إلى مرة واحدة فقط أسبوعياً بدلاً من أن تتناولها يومياً؟

ابدأ في تحسين صحتك بأن تحذف اللحوم الحمراء من قائمة طعامك. تجنب شرائح اللحم البقري المختلطة بالدهن وتجنب الهامبرجر. وإذا كنت ستتناول اللحم لا محالة، فافصل الدهن عن اللحم وتخلص منه قبل الطهي. انزع الجلد والدهن من الدجاج قبل طهيه.

أفضل الزيوت	أسوأ الزيوت
الزيتون	جوز الهند
الكانولا	الفول السوداني
الجوز	ثمر النخيل
القرطم	نوى النخيل
الأفوكادو	بذر القطن
اللوز	
نخالة الأرز	
السمسم	
بذر الكتان	

المنتجات التجارية التي يجب تقليلها أو تجنبها

الهوت دوجز	الأطعمة المقلية	صفار البيض	الكريمة المخفوقة بالإيروسول
أم الخلول	جبن الكريمة	الإرب الضلعي	شعرية تشاو مين
السلامي	الشكولاتة	الكريمة (القشدة)	البطاطس المعبأة
الجمبري	لحم الخنزير والضأن	اللحوم المدخنة	الزيتون الأسود
أحشاء الحيوان	زيت جوز الهند	جلد الدجاج	المارجرين المهدرج
جوز الهند	اللنشون	الجبن الطري	منتجات الألبان المقلدة
سجق بولونيا	أنواع البهريز	البط	الكريمة غير اللبنية
الآيس كريم	زيت النخيل	الفول السوداني	فطائر التوست
الزبد/شحم الخنزير	أكثر أصناف رقائق البطاطس	الكاكاو	الاستاكوزا/أبو جلمبو.. السردين
كثير من الحلوى	•البسكويت	•المأكولات النشوية	الإوز
•الفوليات المقلية (الفلافل)	أنواع النقانق	الجبن الصفراء	الفشار بالميكروويف
الأرز المعبأ	نقانق الكبد	زيت نوى النخيل	الجرانولا المجهزة
زبدة الفول السوداني	•لحم الديك الرومي	•أخلاط الموفين	•جميع التورتات (الكعك) المعبأة
المايونيز	اللبن كامل الدسم	كورندبيف	المطيبات الدسمة
الهامبرجر	لحم الخنزير المقدد	•الرقائق	

المأكولات المذكورة أعلاه وفوقها علامة• يمكن تناولها إذا أعدت بالمنزل وتم التحكم في محتواها من الدهون. إن الكعك وأخلاط الموفين (مثل صنف "فيرن") التي توجد في محال الأطعمة الصحية مكوناتها جميعاً طبيعية ويمكنك أن تضيف إليها مادة محلية وزيتاً صحياً. **إذا لم تشترِ تلك الأطعمة الضارة، فإنك لن تقع في إغراء تناولها.**

اقرأ البيانات على العبوة

من المهم جداً أن تقرأ البيانات التي على عبوات المأكولات وتفهمها. فلفظ "خفيف" يكون معناه في العادة متعلقاً بقوام الطعام وليس معناه منخفض الدهون أو منخفض الملح.

ألفاظ تعني ارتفاع الدهون

مقلي (من أي نوع)	مع الزبدة	بالخبز (الدسم)	بشرائح اللحم الدسمة	غنية
مطهو بالجبن/جراتان	مع القشدة/الكريمة	بالهولندي (سمن هولندي)	بالكريمة	البهريز الدهني

ألفاظ تعني قليل الدهن

مقلي سريعاً (مع التقليب)	محمص	مطهو بالبخار	بريشت	مشوي جريل	برويل

النارنجين: بيوفلافونويد يوجد في فاكهة وقشر وأزهار الجريب فروت. وهو يساعد على منع الإصابة بالكتاراكت والتلف العصبي خاصة في مرضى السكر. والنارنجين يثبط مفعول إنزيم الألدوز ريدكتاز، مما يمنع تحول الجلوكوز إلى سوربيتول، ويمكن أن يبطئ أو حتى يمنع تكون الكتاراكت. (المصدر: Varma D Prog Clin Biol Res 86; 213:343).

الكيرسيتين: يوجد في الجريب فروت والبروكولي والكرات الأندلسي والقرع الصيفي والبصل بصفة خاصة. والكيرسيتين يثبط إنزيم الألدوز ريدكتاز، إلا أنه يكون من الصعب على الجسم أن يمتصه. وحتى يمكن التغلب على هذه المشكلة يمكن إضافة الإنزيم الهضمي المسمى "بروميلين" والمشتق من الأناناس (المصدر: European J Clin Pharmaco 84; 33:33).

الكاتيكين: هو بيوفلافونويد آخر يحتاج إلى المزيد من الاستفادة منه. وقد استخدم ولا يزال في علاج أمراض الكبد خاصة الالتهاب الكبدي. وكل من الشاي الهندي الأخضر والأسود يحتوي على ما يصل إلى أربعة أنواع مختلفة من الكاتيكين. وهو يفيد بشكل جيد من يعانون حالات الحساسية للطعام عن طريق إعاقة تكون الهستامين في نسيج المعدة مما يقلل أو يمنع التفاعلات التحسسية وفقاقيع الجلد أو الأرتيكاريا (المصدر: Acta Pharm (Suppl) 80; 13:23). كما أن الكاتيكين يتمتع بتأثيرات قوية مضادة للفيروسات، خاصة ضد فيروس الحلأ البسيط (المصدر: Pron Clin Biol Res 86; 213:521-36). ويحتوي الشاي بنوعيه (كما ذكرنا) على أربعة أنواع مختلفة من الكاتيكين. وقد أورد باحثون من اليابان وفرنسا وكندا وروسيا أن هذه الكاتيكينات تعمل كمضادات قوية للأكسدة. وقد استعملوها دوائياً للوقاية من تلف الأوعية الدموية والحد من السرطان (Mutation Research 85; 150:127-132). ومع أن الكاتيكين يمكن الحصول عليه كدواء بأمر الأطباء فقط، إلا أن الشاي الأخضر والشاي الأسود يمكن الحصول عليهما من الأسواق الشرقية ومحال الأطعمة الصحية.

تناول هذه الأطعمة الغنية بالبروتين بدلاً من الأطعمة المليئة بالدهون

الديك الرومي أو صدر الدجاج بدون جلد	حساء العدس والفول
التونة المعلبة في الماء	حساء الخضر
السمك المسلوق في الماء أو المشوي	المكرونة بالخضراوات
الأرز البني مع خضر مطهية بالبخار	الاسباجتي مع كميات وفيرة من الصويا
الخضراوات بالشطة بدون لحم	عند الطهي في الطواجن وعمل اليخني والتاكو (من الشطائر) استخدم الفوليات بدلاً من اللحم
الفوليات مع الأرز البني	جمل أطباق الخضراوات بحبوب السمسم أو المكسرات النيئة
منتجات الطوفو (من فول الصويا)	

بدائل مناسبة	
الطعام الأمريكي	البديل الصحي
سمك الهادوك المقلي	الهادوك المشوي
التونة المعلبة في الزيت	التونة المعلبة في الماء
البطاطس المقلية	البطاطس المخبوزة بدون زبد أو كريمة، ويمكن مع الزبادي أو التوابل وقليل من زيت الكانولا أو زيت السمسم (والزبد المنصهر يشبه الزيت السائل)
الخضراوات مع صلصة الجبن	الخضراوات مع عصير الليمون
رقائق البطاطس المحمرة	الفشار العادي
الفطائر الدنماركية	الموفينات من الحبوب الكاملة
الآيس كريم	الفاكهة أو الشربات المجمد
نقانق بولونيا	صدر الديك الرومي المخبوز بالفرن
الهامبرجر	برجر الصويا أو الخضراوات
اللحم البقري	السمك أو صدر الرومي المشوي
الحساء المعلب	الحساء المعد بالمنزل أو أصناف حساء Health Valley، Hain's Brand
البسكويت المعلب	البسكويت المعد بالمنزل باستخدام الزبادي منخفض الدهن مع دقيق القمح الكامل ومسحوق الخبيز (بيكنج بودر) الخالي من الألومونيوم وزيت الكانولا
بيضة واحدة كاملة	بياض بيضتين

انزع الجلد عن الرومي والدجاج، وضع السمك على رف الفرن بعيداً عن الدهن المتساقط. استخدم الفوط الورقية لتنظيف أي شيء يلتصق بالدجاج المنزوع جلده. أما الإسفنج أو فوط القماش فمن الصعب جداً تعقيمها، وستضطر إلى استعمالها مرة ثانية قبل غسلها.

المحتوى الدهني للمكسرات والبذور			
نوع الطعام	الدهن (جم)	الدهن المشبع (جم)	الكولستيرول (مجم)
اللوز، أوقية واحدة	١٥	١	٠
البلاذر، جافة ومحمصة، أوقية واحدة	١٣	٣	٠
القسطل، محمص، أوقية واحدة	١	٠	٠
البندق، أوقية واحدة	١٨	١	٠
المكاداميا، محمصة بالزيت، أوقية واحدة	٢٢	٣	٠
الفول السوداني، محمص بالزيت، أوقية واحدة	١٤	٣	٠
زبدة الفول السوداني، ملعقتان كبيرتان	١٦	٣	٠
البيكان، أوقية واحدة	١٩	٢	٠
الفستق، أوقية واحدة	١٤	٢	٠
حبوب السمسم، ملعقة كبيرة	٤	١	٠
بذر زهرة الشمس، أوقية واحدة	١٤	٢	٠
الجوز، أوقية واحدة	١٦	٢	٠

تحتوي جميع أنواع المكسرات على كميات عالية من مركبات تسمى مثبطات إنزيم البروتياز، ويعرف عنها أنها توقف نمو السرطان في حيوانات التجارب. ويضع د. والتر ترول من جامعة نيويورك المكسرات على رأس قائمة المواد التي يمكن أن تضاد السرطان. والمكسرات غنية أيضاً بمواد معينة تسمى بولي فينولات، وهي كيميائيات تبين أنها تعوق نمو السرطان في الحيوانات. كما أن الزيت المشتق من الجوز، على سبيل المثال، عديد اللا تشبع، ويميل إلى خفض كولستيرول الدم. ومع ذلك، ففي حين أن معظم المكسرات صحية بصفة عامة، إلا أن الفول السوداني (خاصة ما يستخدم منه تجارياً في تصنيع زبدة الفول السوداني) يكون غالباً ملوثاً بعفن فطري يسمى "أفلاتوكسين" وهو مسرطن.

اللوز: هو ملك المكسرات. فهو غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم والفوسفور والبروتين. وتنصح مراكز علاج السرطان في أنحاء العالم بتناول ١٠ لوزات نيئة يومياً وذلك لاحتواء اللوز على مادة الليتريل. ويعمل الليتريل كعامل مضاد للسرطان. وكل من زيت اللوز وزبدة اللوز مغذٍ.

البلاذر: مجلوب أصلاً من الهند. وهو غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم وفيتامين "أ" والدهن. فلا تستهلك كميات كبيرة منه، فهو يحتوي على كميات كبيرة من الدهن الضار.

القسطل (أو الكستناء أو أبو فروة): يلذ تناوله نيئاً أو مسلوقاً أو محمصاً. وهو أقل أنواع المكسرات في محتواها الدهني.

البندق: غني بالبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم. وله نكهة خفيفة ويجود عند طهيه مع الخضر والحبوب.

الفول السوداني: هو أعلى جميع أنواع المكسرات في المحتوى الدهني. والبروتين الذي به يعد بروتيناً كاملاً، ولكن الفول السوداني غالباً ما يكون ملوثاً بالأفلاتوكسين، وهو مسرطن معروف (وفي الواقع، إن الفول السوداني هو من البقوليات أكثر من كونه من المكسرات).

البيكان: هو من أفراد العائلة الجوزية. غني بالبوتاسيوم وفيتامين "أ" كما أنه غني بالدهون الأساسية ويصلح للخبيز وصنع الحلوى... إلخ.

حبوب الصنوبر (البيجنوليا): تستخدم في الأطباق الشرق أوسطية والإيطالية. وهي قابلة للمضغ وحلوة مما يجعلها صالحة لصنع السلطات أو تناولها مع الفواكه.

الفستق: له نكهة حلوة خفيفة. وقد ترى ثقوباً دقيقة في أغلفتها الصلبة بسبب اختراق دودة دقيقة لها، وهي تعطي كل فستقة منها طعمها المميز!

الجوز: يستعمل زيته في الطهي، والجوز غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم وفيتامين "أ"، ويصلح في جميع المخبوزات والسلطات ولتجميل الحلوى.

> لا تتناول المكسرات أو البذور المحمصة، إذ إن زيوتها تتغير طبيعتها بالتسخين وتتكون فيها شوارد حرة ومواد مسرطنة ضارة. لا تترك المكسرات والبذور في العراء معرضة للضوء والهواء، إذ يمكن أن تتزنخ زيوتها بسبب ذلك فتضر بصحتك. كل فقط البذور النيئة وتلك المحفوظة في أكياس محكمة الغلق.

ما كمية الدهن التي يجب أن أتناولها؟

فيما يلي صيغة يمكنك بواسطتها معرفة نسبة الدهن في الأطعمة. ويجب أن يكون هدفك هو الحصول على ١٠٪ فقط من الدهن، وبحد أقصى ١٥٪. واقرأ البيانات بعناية!

١. تأمل البيانات الملصقة على المنتج وابحث عن عدد الجرامات من الدهن وعدد السعرات لكل حصة طعام.

٢. اضرب عدد جرامات الدهن في ٩ وهذا هو عدد السعرات الدهنية (أي التي مصدرها الدهن).

٣. خذ العدد الذي حصلت عليه واقسمه على عدد السعرات لكل حصة طعام المذكورة على العبوة. ناتج القسمة سيكون أقل من ١.

٤. والآن، لكي تحصل على نسبة السعرات من الدهن، اضرب هذا الرقم في ١٠٠.

فمثلاً: بالنسبة لمنتج الرقائق المسمى Low Salt Ritz Crackers:

١. في الحصة الواحدة من الطعام: ٤ جم من الدهن، ٧٠ سعراً حرارياً لكل حصة

٢. ٤ جم × ٩ = ٣٦ سعراً لكل حصة

٣. ٣٦ ÷ ٧٠ = ٠٫٥١٤

٤. ٠٫٥١٤ × ١٠٠ = ٥١٫٤٪ من السعرات لكل حصة من الرقائق هي من المحتوى الدهني

اقتراحات جديدة لتقلل الدهن في طعامك:

هناك طريقة أخرى غير دقيقة لاختبار الدهن في الرقائق التي تفضلها، وهذا بفرك تلك الرقائق على فوطة ورقية. فظهور علامة من الشحم تشير إلى وجود محتوى دهني مرتفع. والمحتوى الدهني يكون مصدره غالباً نوعاً من الزيوت يضر بصحتك مثل الزيوت المهدرجة، أو زيت النخيل أو زيت جوز الهند.

١. استهلك السمك المشوي المحتوي على كميات عالية من الأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣ لثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.

٢. اصنع مطيبات السلطة الخاصة بك بنفسك حتى تتأكد من استخدام زيت مفيد لك.

٣. استخدم خل سيدر التفاح مع الزيت بدلاً من مطيبات السلطة الدسمة.

٤. أضف نكهة (بدون دهن) إلى البطاطس المخبوزة بالفرن مع الزبادي العادي والكراث. اهرس الطوفو مع قليل من المايونيز قليل الدهن (بدون بيض)، وأضف الأعشاب للتتبيل.

٥. يمكنك استخدام الزبادي العادي قليل الدهن بدلاً من الزيت في معظم وصفات الطعام.

٦. أحضر وعاء السوتيه، واطهِ الخضر المقطعة شرائح مع عش الغراب في العصائر الخاصة بها، وذلك بدلاً من الزبد أو الزيت. فعش الغراب والبصل والثوم تُكسب النكهة.

٧. اطهِ جميع الخضر بالبخار.

٨. اطهِ بالبخار مع استخدام زيت الكانولا. وأضف ملعقة كبيرة ماء إلى الزيت لتمنعه من أن يسخن بشدة.

٩. جرب الطهي في الماء (بطريقة البريشت) بدلاً من القلي في الزيت وذلك للسمك ذي اللحم المتماسك. استخدم ٤ أجزاء من الماء وجزءاً من عصير الليمون والأعشاب. وبالنسبة للدجاج، جرب خليطاً من ٤ أجزاء من الماء إلى جزء من صلصة التاماري و/أو عصير الأناناس للحصول على نكهة رائعة. أضف الثوم طازجاً أو على شكل حبيبات إلى أي شيء تتناوله، وذلك لتحسين النكهة، ومن أجل صحتك أيضاً.

١٠. عند خبز الدجاج (أو الرومي) أو السمك، ضع السمك على رف في الفرن بحيث لا يطهى، والدهن يتساقط عليه. وغطِ الوعاء لتحتفظ برطوبة الطعام (بدلاً من تطريته بما يتساقط منه من الدهن أو بإضافة الزيت إليه). وعليك بإزالة كل الدهن والجلد من الدواجن قبل طهيها.

١١. انزع الدهن من الحساء ومرق اللحم ودسم الشطة واليخني بوضعها في الثلاجة لبضع ساعات. فيتصلب الدهن السائل ويسهل كشطه من على وجه الطعام.

١٢. للحصول على صلصات قليلة الدهن، اطهِ الخضراوات بطريقة البيوريه أو استخدم البطاطس المفتتة كقاعدة تجعل قوام الصلصة بالغلظة المطلوبة. ويصلح نشا المَرنْطَة (الآرووت) كمادة مغلظة للصلصة.

١٣. في حالة الصلصات التي تحتاج لإضافة الكريمة، ضع بدلاً منها اللبن الجاف خالي الدسم، أو الزبادي العادي منخفض الدهون. وقد يستخدم الزبادي بدلاً من الكريمة الرائبة في جميع الوصفات.

١٤. استخدم الطوفو المهروس بدلاً من وصفات الجبن الريكوتا والقريش.

١٥. استخدم التونة المعبأة في الماء بدلاً من تلك المعبأة في الزيت.

١٦. الزبد يسيل ويبدو مثل الزيوت الأخرى عند وضعه على البطاطس أو الخضراوات المطهية بالبخار. فاستعمل زيت السمسم أو زيت الزيتون بدلاً من الزبد وجمل الطعام بالكراث المفري.

١٧. استعمل مايونيز القرطم أو الصويا المتوافر في محال الأطعمة الصحية.

١٨. استهلك أنواع الخبز الخالي من الزيت والمتوافر في محال الأطعمة الصحية مثل الخبز الماكروبيوتك.

١٩. تجنب كل أنواع اللحوم المصنعة، فهي عالية جداً في الدهون المشبعة، مثل الهوت دوجز، وشرائح البيكون والسجق ولحم اللنشون... إلخ.

٢٠. عند صنع الموفينات وخبز الذرة والبسكويت... إلخ، استخدم الزبادي العادي قليل الدسم.

٢١. كبديل للزيت، استخدم الليسيثين السائل لتدهن أوعية الخبيز وأواني الطواجن.

٢٢. بدلاً من تناولك بيضة كاملة تناول بياض بيضتين، أو استخدم مسحوق نشا المَرنْطَة أو بديلاً آخر عن البيض.

٢٣. استخدم الجوز بدلاً من الفول السوداني.

٢٤. تناول الرقائق المصنوعة بدون زيت.

الأحماض الدهنية الأساسية

يجب أن تتجنب الزيوت المهدرجة، فالهدرجة تغير الزيوت من الناحية الكيميائية إلى دهون مشبعة عن طريق إضافة ذرات هيدروجين لتشبيع الدهون غير المشبعة.

فإذا أردت قدراً من الديك الرومي المطحون فأعده بنفسك، واستخدم فقط صدر الرومي بدون جلد. فالرومي المطحون الذي يباع بمحال السوبر ماركت يحتوي على ١٤ جم من الدهن في كل ٤ أوقيات فقط من اللحم.

والأحماض الدهنية الأساسية Essential Fatty Acids تسمى أحياناً فيتامين "ف". وقد تم اكتشافها في عام ١٩٣٠ في جامعة منيسوتا على يد كل من جورج وملدريد بور. وقد وجد الباحثون أن كل البشر يحتاجون إلى وجود الأحماض الدهنية الأساسية في الغذاء. وتشمل قائمة جزئية لتلك الأحماض: حمض أوميجا-٣ ألفا-لينولييك، وحمض أوميجا-٦ لينولييك. وهذه الأحماض لا يستطيع الجسم البشري تخليقها ولذا تسمى أساسية (أو ضرورية). ويحتاج الجسم إلى المزيد من هذه الأحماض الدهنية الأساسية أكثر من جميع الأنواع الأخرى من الدهون أو العناصر الغذائية التي تعتبر أساسية. وكل خلية وعضو ونسيج بالجسم يحتاج إلى تزويده يومياً بحاجته من الأحماض الدهنية الأساسية.

مقارنة بين الدجاج المحمر المنتج تجارياً وذلك المطهي بالمنزل

صدر الدجاجة	الدهن (جم)	لكل حصة
إكسترا كريسبي	٢٢,٣	٣,٩ أوقية
بدون جلد-محمر بالمنزل	٢,٧	٢,٦ أوقية

دبوس الدجاجة (الساق)	الدهن (جم)	لكل حصة
إكسترا كريسبي	١٣,٩	٢,٤ أوقية
بدون جلد-محمر بالمنزل	٢,٧	١,٧ أوقية

هذا، ويمكن الحصول بسهولة على أحماض الأوميجا-٦ من الزيوت النباتية، أما أحماض الأوميجا-٣ فكثيراً ما تكون ناقصة في الكثير من المصادر الغذائية. وتشمل الزيوت النباتية التي تحتوي على أعلى كمية ممكنة من الأوميجا-٣ ما يلي:

زيت بذر القرع   زيت بذر الكتان
زيت الكانولا   زيت الصويا
زيت الجوز

وأكثر أحماض الأوميجا-٣ الدهنية شيوعاً هما حمض إيكوسابنتانويك وحمض ديكوساهكسانويك. ويتفاوت المحتوى الدهني للأسماك. وتتمتع أسماك المياه الباردة بأعلى محتوى دهني وبهذا تحتوي على أكبر كميات من كل من حمض إيكوسابنتانويك وحمض ديكوساهكسانويك.

وكذلك فإن كل الخضراوات الورقية الخضراء تحتوي على كميات كبيرة من الأوميجا-٣.

ويتمتع زيت بذر الكتان بأعلى محتوى من الأوميجا-٣ (٥٢٪) وهو قدر ما يوجد في زيت السمك مرتين، علاوة على أن زيت بذر الكتان أقل تكلفة وأكثر ثباتاً. إن مجرد إعطاء حوالي ملعقتين كبيرتين فقط من زيت بذر الكتان يومياً يزودك بكمية وافرة من أحماض أوميجا-٣ الدهنية الأساسية. وكل من بذر الكتان وزيته يمكن شراؤه من محال الأطعمة الصحية. وعليك بطحن بذر الكتان قبل استعماله مباشرة، إذ إنه يتزنخ بسرعة. وإذا ما اشتريت بذر الكتان مطحوناً، فتأكد من أن عبوته محكمة الغلق. وشركة Omega-Life, Inc. تطرح في الأسواق منتجاً من بذر الكتان المدعم والغني جداً بالأوميجا-٣.

احترس من الأغذية النشوية وأغذية الجرانولا ذات الدعاية الرنانة. فرغم أن أبواق الدعاية تلح في زعمها أنها رائعة وعظيمة النفع لصحتك، إلا أن الكثير منها مليء بالدهون والسكريات والصوديوم. وكثير من أغذية الجرانولا مشبع بالزيوت المجلوبة من المناطق الحارة، والمكسرات تكون عالية الدهن، ولا يصلح أي منهما لإفطار صحي. فوجبة الإفطار ينبغي أن تحتوي على مصدر جيد للألياف والبروتين والكربوهيدرات المعقدة، والفيتامينات من الفاكهة الطازجة وقليل من السعرات من قليل من الدهن. ويجب ألا تزيد نسبة السعرات الحرارية التي مصدرها الدهن في وجبة الإفطار عن ١٠%.

ووجبة الغداء كذلك قد تكون مكدسة بالدهون غير المطلوبة، فشطيرة من الجبن يمكن أن تزيد الكمية التي تتناولها من الدهن بمقدار ١٠٠ سعر لكل شريحة من التوست! إن نسبة ٦٦% من السعرات في الجبن يكون مصدرها من الدهن. ولحوم اللنشون المجهزة مليئة أيضاً بالدهن والصوديوم، وحتى لحم اللنشون المصنوع من الديك الرومي يمكن أن تصل فيه نسبة السعرات المشتقة من الدهن إلى ٩٠%.

وحتى يمكنك تقليل كمية الدهن في وجبة غدائك، جرب تناول صدر الرومي بدون جلد، والتونة المعلبة في الماء بدلاً من الزيت، والمايونيز قليل السعرات.

أما الزيت الحار فهو يصنع من بذر الكتان، وبعض الكيميائيين لا يصنفون الزيت الحار باعتباره صالحاً للأكل، ولكن بعض إخصائيي التغذية ينصحون بتناول الزيت الحار. ونحن نفضل وننصح باستعمال زيت بذر الكتان.

وحتى يمكنك إضافة تلك الأحماض الدهنية الأساسية النافعة إلى غذائك، عليك باستهلاك زيوت الكانولا أو الجوز أو بذر الكتان يومياً. والأفضل أن تشتري الزيوت غير المكررة. لا تسخن هذه الزيوت، فتسخينها يدمر عناصرها الغذائية. استخدم هذه الزيوت كمطيبات للسلطة. واستهلك أيضاً ما لا يقل عن حصة واحدة يومياً من الخضراوات الورقية الداكنة لتحصل على احتياجاتك من الأوميجا-٣.

الغذاء السليم المتوازن

الدهن (تقريباً)	١٠-١٥٪
البروتين	١٥٪
الكربوهيدرات	٧٠-٧٥٪

أسباب نقص الأحماض الدهنية الأساسية

١. نقص أو عدم تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية، وتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة
٢. استهلاك الزيوت النباتية المصنعة التي تحتوي على أحماض دهنية متحولة؛ إذ إنها تمنع التخليق السليم لحمض اللينولييك في الجسم
٣. الإفراط في شرب الكحوليات
٤. مرض السكر
٥. الشيخوخة
٦. نقص الماغنسيوم والزنك وفيتامينات "هـ"، "ج"، "ب٦" (البيريدوكسين)
٧. حالات العدوى الفيروسية
٨. الإشعاع، والعلاج الكيميائي، والسرطان
٩. تدخين التبغ
١٠. السموم البيئية
١١. استخدام عقاقير معينة

وقد اكتشفت دراسة أجريت في جامعة ماريلاند وجود كم كبير من الأحماض الدهنية المتحولة Trans-Fatty Acids في المارجرين ودهون الطهي والخبز والكعك والمقليات الفرنسية وبسكويت "العقدية" ورقائق البطاطس، والحلوى التي تغطي المخبوزات، والبودنج، والأطعمة عالية التجهيز. إن جسمك يحتاج إلى الأحماض الدهنية الأساسية وليست الأحماض الدهنية المتحولة. ولقد قال "أودو إيراسموس" في كتابه "الدهون والزيوت": يعاني أكثر من ٨٠٪ من سكان أمريكا نقصاً في الأوميجا-٣.

وتتميز الأوميجا-٣ بقدرتها على تسييل الدم. فإذا تناولت مسيلات الدم مثل الأسبرين، فتجنب أن تأخذ معها كميات كبيرة من الأوميجا-٣. ومن الأفضل أن تتناول الأحماض الدهنية الأساسية وتتجنب الأسبرين، إذ إن الأسبرين يمكن أن يكون ساماً. ومن المعروف أن جلطات الدم يمكن أن تسبب النوبات القلبية والسكتة المخية، ولكن زيوت السمك تمنع تجلط الدم عن طريق إنقاص ميل الصفيحات الدموية للتجمع والتكتل. ومع ذلك فتجنب أن تتناول كميات كبيرة من زيت كبد السمك، إذ إن محتواه المرتفع من فيتاميني "أ"، "د" يمكن أن يكون ساماً؛ بل تناول ملعقة صغيرة واحدة فقط يومياً، واجتنب المشروبات الكحولية تماماً. وخطورة تلك المشروبات تزيد إذا شربتها مع زيت كبد السمك.

ويمكنك استهلاك المزيد من السمك بدلاً من مكملات زيت السمك. إن أسماك المياه المالحة التي يتم صيدها من البحار العميقة الباردة تكون أقل قابلية للتلوث من أسماك البحيرات الضحلة. وبصفة عامة فإن حصة غذائية وزنها ٤ أوقيات من السمك تعطي حوالي ١٤٠٠ مجم من أوميجا-٣، في حين أن ٣ كبسولات من زيت السمك (كل منها ٥٠٠ مجم) تعطي ١٥٠٠ مجم. وإذا كنت نباتياً ولا ترغب في أكل السمك، فأضف زيت بذر الكتان إلى طعامك بدلاً منه.

احرص على أن تأخذ فيتامين "هـ" جنباً إلى جنب مع مكملات زيت السمك، فهذا سوف يحمي خلايا جسمك. ومعامل كارلسون تنتج كبسولات من زيت السالمون الممتاز الذي أضيف إليه فيتامين "هـ" من أجل حماية الخلايا.

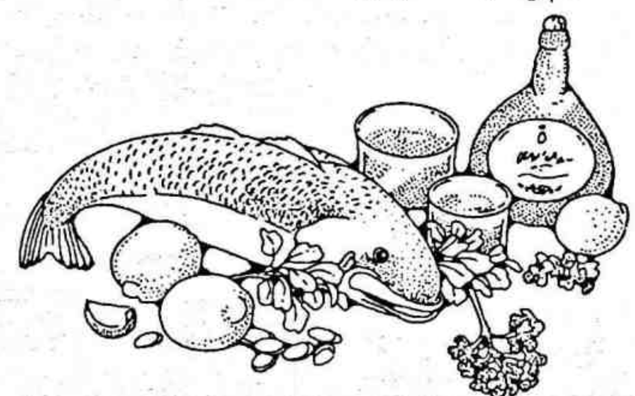
أحماض أوميجا-٣ الدهنية

- مفيدة في حالة الالتهاب المفصلي الروماتويدي
- مفيدة لكل صور الالتهاب المفصلي
- تساعد على السيطرة على حالات العدوى الفيروسية
- تقلل الكولستيرول والجلسريدات الثلاثية
- تقلل قابلية حدوث السكتة المخية والنوبات القلبية
- تقلل قابلية حدوث تصلب الشرايين
- تحسن حالة الصدفية
- تحسن الاستجابة المناعية
- تقلل التأثيرات الضارة للبروستاجلاندين مما يساعد على منع سرطان الثدي
- تقلل شدة حالات الصداع النصفي
- تحسن وظائف المخ
- تحسن وظائف الجهاز الغدي

الأسماك وفوائدها

لقد وجد الباحثون أن الإسكيمو الذين يسكنون جرينلاند، والذين يتكون غذاؤهم أساساً من الأسماك الدهنية كانت حالات تصلب الشرايين بينهم أقل، كما كان عدد الوفيات لديهم الناتجة عن أمراض القلب يقل عما هو في الولايات المتحدة. كما أن اليابانيين يستهلكون كميات من السمك أكبر من الأمريكيين ولديهم قابلية أقل للإصابة بأمراض القلب. وفي جامعة لايدي في هولندا قام الباحثون بدراسة على ٨٥٢ رجلاً هولندياً تناول كل منهم ٧ إلى ١١ أوقية من السمك أسبوعياً. وقد قل معدل الوفيات من أمراض القلب بين من تناولوا السمك مقابل أولئك الذين لم يأكلوا أي سمك أسبوعياً.

كما قام فريق من معدي تقارير المستهلكين بإجراء استقصاء استغرق ٦ شهور في المناطق الحضرية وشبه الحضرية من مدينة نيويورك، وشيكاجو، ومنطقة سان خوزيه-سانتا كروز في كاليفورنيا. وقد ذهبوا إلى محال البقالة وغيرها من المحال المتخصصة لأخذ عينات من السالمون والسمك المفلطح وسمك موسى والسلور وسمك أبي سيف وسمك البحيرات الأبيض وأصداف البطلينوس. وقد وجدوا أن ٤٠٪ من الأسماك كانت إما ملوثة وإما بدأت تفسد، و ٣٠٪ كانت تعد في حالة رديئة بسبب التلوث البكتيري، أو التسمم بالمعادن الثقيلة أو الزئبق. ويحتاج السمك إلى أن يختزن في درجات حرارة بين ٣٠-٣٢°ف، في حين أن بعض التجار يعرضون السمك في خزانات العرض بالمحال التجارية في درجات حرارة تصل إلى ٤٥°ف. وكثير من محال أو أسواق السمك تذيب الثلج عن السمك المجمد وتبيعه على أنه طازج تاركة إياه لعدة أيام في خزانات العرض!



فإذا وجدت رائحة السمك الذي لديك قد صارت منفرة، فمعنى هذا أن زيوت السمك قد بدأت تتزنخ. وأفضل ما تشتريه من السمك هو المجمد؛ لأنه يتم تجميده في خلال ساعات بعد صيده، أما السمك الطازج فغالباً ما يتم نقله خلال أيام قبل أن يصل إلى السوق، إلا إذا كان السوق قريباً من ساحل البحر.

وحتى تتجنب محتوى الزئبق في السمك، فعليك بشيه على رف الشواية بحيث يتم طهي السمك بينما تتساقط منه السوائل المحملة بسموم الزئبق وهذه يتم التخلص منها.

أغنى مصادر الأوميجا-٣

نوع السمك	جم
سردين النرويج	٥,١
الماكريل الأطلنطي	٢,٦
الرنجة الأطلنطية	١,٧
التونة (الزعنفة الزرقاء)	١,٦
سمك السمور	١,٥
السلمون الأحمر	١,٣
القنبر	١,٢
البوري	١,١
القاروس المخطط	٠,٨
النازلي الفضي	٠,٦
البنبان (فلوريدا)	٠,٦
القرش	٠,٥
سمك أبو سيف	٠,٢

سمك الماء المالح

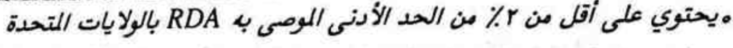
تشمل الأسماك الدهنية: السردين المعلب والماكريل والسلمون والهف والآنشوفة والبوري والرنجة. وتشمل الأسماك متوسطة الدهن: الهلبوت وفرخ المحيط والنهاش الأحمر وسمك موسى والتروتة البحرية وتونة البكورة. وتشمل الأسماك منخفضة الدهن: السمك المفلطح والحدوق (الهادوك) وأبو سيف والقد وأم الخلول وسمك "الأبيض". وكل الأسماك المذكورة أعلاه هي الأفضل للأكل، إذ تحتوي على دهون جيدة.

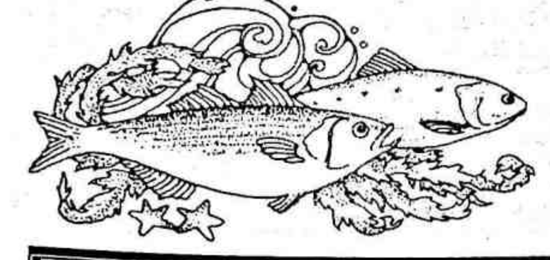
سمك الماء العذب

تشمل الأسماك الدهنية: تروتة البحيرات والبوري والهف والسلور والتروتة القزحية. وتشمل الأسماك متوسطة الدهن: الشبوط. وتشمل الأسماك قليلة الدهن: القاروس والأبراميس وسمك الكراكي وفرخ البحيرات.

جدول المعلومات الغذائية عن المأكولات البحرية

المأكولات البحرية	السعرات الكلية	البروتينات	الكربوهيدرات	الدهن الكلي	أحماض دهنية مشبعة	الكولستيرول	الصوديوم	فيتامين "أ"	فيتامين "ج"	الكالسيوم	الحديد
٣ أوقيات، تصلح للأكل، مطهية، بدون جلد	ألف سعر	جم	جم	جم	جم	مجم	مجم	% من الحد الأدنى الموصى به RDA بالولايات المتحدة			
السرطان الأزرق، مطهي بالبخار	٩٠	١٩	٠	١	٠	٨٠	٣١٠	*	*	٩	٤
السلور، مخبوز بالفرن	١٢٠	١٩	٠	٥	١	٦٠	٦٥	*	*	٣	٥
البطلينوس، مطهي بالبخار، ١٢ واحدة صغيرة	١٣٠	٢٢	٤	٢	٠	٦٠	٩٥	١٠	*	٨	١٣٠
القد، مشوي	٩٠	١٩	٠	١	٠	٥٠	٦٠	*	٢	*	٢
السمك المفلطح، مخبوز	١٠٠	٢٠	٠	١	٠	٥٠	٨٥	*	*	٢	٢
الحدوق، مخبوز	٩٠	٢٠	٠	١	٠	٦٠	٧٠	*	*	٤	٦
الهلبوت، مشوي	١٢٠	٢٢	٠	٢	٠	٣٠	٦٠	٣	*	٥	٥
الأستكاوزا، مسلوق	١٠٠	٢٠	١	١	٠	١٠٠	٣٢٠	*	*	٥	٢
ماكريل أطلنطي/باسيفيك صغير السن مشوي	١٩٠	٢١	٠	١٢	٣	٦٠	٩٥	٧	*	*	٩
فرخ المحيط، مخبوز	١٠٠	٢٠	٠	٢	٠	٥٠	٨٠	*	*	١٠	٦
الرافي البرتقالي، مشوي	٧٠	١٦	٠	١	٠	٢٠	٧٠	*	*	*	*
المحار، مطهي بالبخار، ١٢ واحدة متوسطة	١٢٠	١٢	٧	٤	١	٩٠	١٩٠	*	*	٨	٦٥
البولوك، مشوي	١٠٠	٢١	٠	١	٠	٨٠	٩٠	*	*	*	*
التروتة القزحية، مشوي	١٣٠	٢٢	٠	٤	١	٦٠	٣٠	*	٥	٧	١٠
السمك الصخري، مخبوز	١٠٠	٢٠	٠	٢	٠	٤٠	٦٥	٤	*	*	٣
السالمون، أطلنطي/كوهو، مخبوز	١٥٠	٢٢	٠	٧	١	٥٠	٥٠	*	٢	*	٤
الاسكالوب، مشوي، ٦ كبيرة أو ١٤ صغيرة	١٥٠	٢٩	٢	١	٠	٦٠	٢٧٥	*	٣	٢	*
الجمبري، مسلوق	١١٠	٢٢	٠	٢	٠	١٦٠	١٥٥	*	٣	٣	١٥
سمك موسى، مشوي	١٠٠	٢١	٠	١	٠	٦٠	٩٠	*	*	٢	٢
سمك "الأبيض"، مخبوز	١٠٠	١٩	٠	١	٠	٧٠	٧٥	٢	*	٥	٢


•يحتوي على أقل من ٢٪ من الحد الأدنى الموصى به RDA بالولايات المتحدة



حجم الحصة: ٣ أوقيات. الجزء المطهي منزوع الجلد، مشوي/مخبوز بالفرن،
أو بالميكروويف، أو مسلوق أو مطهي بالبخار بدون إضافة دهن أو ملح أو صلصات.

مصدر البيانات: هيئة الغذاء والدواء الأمريكية عن مجلة FDA Consumer،
عدد يوليو/أغسطس ١٩٩٢، ص ٣٥

هناك خط هاتفي ساخن من خلال المعهد الأمريكي للمأكولات البحرية. وللحصول على معلومات مجانية عن شراء منتجات المأكولات البحرية وإعدادها وقيمتها الغذائية اتصل برقم (١-٨٠٠) ٣٢٨-٣٤٧٤ بين الساعة ٩ صباحاً و ٥ مساء بتوقيت شرقي الولايات المتحدة على مدار الأسبوع.

وصفات طعام قليلة الدهن

هذه الوصفة لفطيرة القرع طعمها منعش ولذيذ مثل أية فطيرة جيدة الصنع يمكنك الحصول عليها، وبدون استخدام البيض، والكريمة المعلبة (الدهن)، والملح، والسكر! وتحتوي على جرامين فقط من الدهن لكل حصة طعام و ٥ جم من البروتين وبدون كولستيرول.

فطيرة القرع قليلة الدهن وبدون كولستيرول

الحشو:

رطل طوفو (بعد تصريف السائل منه)

ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرنْطَة (الآروروت)

كوبان من القرع المعلب بدون إضافات

١/٢ كوب فركتوز أو عسل نحل، أو استخدم ملعقة كبيرة من مولت الشعير المركز أو كوب شراب الأرز

ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حلو (افرنجي) مطحون

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب المطحونة

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٤٠٠°ف. واخلط جميع المقادير تماماً في خلاط أو جهاز إعداد الطعام. صب الخليط في قالب/قشرة فطيرة غير مخبوزة قطرها ٩ بوصات، واخبزه لمدة ١٥ دقيقة. قلل الحرارة إلى ٣٥٠°ف، واخبز لمدة إضافية ٥٠-٥٥ دقيقة. ويمكنك معرفة انتهاء الخبيز بأن تغرس خلة أسنان في مركز الفطيرة ثم تخرجها دون أن يعلق بها شيء. ويمكن أن تجمل الفطيرة بالبيكان. واتركها لتبرد ثم قدمها.

كريمة مخفوقة قليلة الدهن

اصنعها قبل تقديمها مباشرة، إذ لا يمكن تخزينها فسوف يحدث بها انفصال في خلال ١٥-٢٥ دقيقة. ولكنها تكون رائعة على الحلوى والفاكهة.

ضع ١/٢ كوب لبن منزوع القشدة في وعاء من الصلب غير القابل للصدأ (وهو الأفضل والأنسب لوضعه في الفريزر). ضع الوعاء في فريزر الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يبدأ تكون بلورات ثلجية على سطحه. استخدم مضرب بيض كهربائياً يمسك باليد، واستخدمه لخفق ١/٤ كوب من الكتل المتصلبة الجافة من اللبن منزوع الدسم ببطه حتى يغلظ قوام الخليط. أضف ١/٢ ملعقة صغيرة من مادة محلية هي مولت الشعير، أو ملعقة كبيرة عسل النحل. استمر في الخفق لثلاث دقائق.

كعك السالمون قليل الدهون

٨ أوقيات سالمون (بعد صرف السائل منه)

١/٤ كوب فلفل أخضر مفري

١/٤ كوب بقسماط القمح الكامل (أي الأسمر المصنوع من حبوب القمح الكاملة)

١/٤ كوب زبادي بسيط قليل الدسم

١/٤ ملعقة صغيرة خردل (مسطردة) مجففة

١/٤ كوب بصل مفري

١/٤ ملعقة صغيرة ثوم طازج مفتت أو محبب

بياض بيضة (اختياري) أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق المَرنْطَة

اخلط جميع المقادير وضعها موزعة على أربعة أكواب أو كئوس الكستردة المدهونة بالزيت. اخبزها بالفرن عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. قدمها مع الصلصة الموضحة أسفله.

الصلصة:

كوب زبادي بسيط قليل الدسم

١/٢ كوب خيار (مفري بعد تقشيره ونزع البذور)

ملعقتان كبيرتان من البصل المفري

١/٢ ملعقة صغيرة من عشب الشبت المجفف

١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج (اختياري)

اخلط جميع المقادير في طاسة وسخنها. صب الصلصة الناتجة على كعك السالمون، ويمكنك أيضاً إضافة البسلة الطازجة إلى الصلصة. وهذه الوجبة تكفي ٤ أفراد. ويوجد بالأسواق خليط حساء الجبن Hain's Cheese Soup وهو سريع التحضير ويصلح لتجميل كعك السالمون. استخدم كوباً من الزبادي البسيط مع الماء لتضيفه إلى خليط الحساء.

ميراكل اسبريد (للتغطية) قليل الدهون

بسرعة منخفضة ومستخدماً خلاطاً يدوياً (مضرب البيض) أو جهاز إعداد الطعام قم بخلط ما يلي:

عبوة واحدة من مارجرين هاينز اللين (المصنوع من زيت القرطم) وهو متوافر في محال الأطعمة الصحية

١/٢ كوب زيت الكانولا غير المكرر

١/٢ كوب زبادي قليل الدهون محضر بالمنزل (اختياري)

ضع الخليط بالملعقة في وعاء وأدخله الثلاجة. استخدم هذا الخليط بدلاً من الزبد أو المارجرين لجميع وصفات الطعام ولتغطية جميع أنواع الخضراوات والبطاطس... إلخ.

كريمة رائبة قليلة الدهن

١/٢ رطل طوفو

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

٣ ملاعق كبيرة زيت الكانولا

ضع الطوفو وعصير الليمون في خلاط أو جهاز إعداد الطعام. استمر حتى يصير الخليط كالكريمة. أثناء الخلط أضف الزيت من خلال أنبوبة التغذية واستمر في التجهيز حتى يصير الخليط غليظاً. وإذا زادت غلظته، فأضف القليل من الماء بالقدر الضروري. وهذا يكفي لعمل حصة قدرها كوب واحد تحتوي على ٣ جم فقط من الدهن.

أطعمة عالية التقنية

إن الهندسة الوراثية في مجال الغذاء هي المعاملة الجينية للأطعمة بإضافة جينات وراثية، ليست طبيعية في تكوينها، لإطالة فترة بقاء الطعام، وإقلال ما قد يصيبه من عطب أثناء نقله بحراً لمسافات بعيدة. ويقلق كثير من الناس لاحتمال أن تتسبب الهندسة الوراثية في إدخال عوامل تحسس قوية قد يضطر المستهلكون إلى مواجهتها دون استعداد سابق. إذ يمكن على سبيل المثال إدخال جين من الفول السوداني إلى طعام ما فيتعرض شخص ما يعاني أصلاً حساسية للفول السوداني للإصابة بأعراض الحساسية إذا تناول هذا الطعام. وقد قامت الصناعة بالفعل باختبار إدخال جينات بشرية إلى الطماطم وجينات حشرة الحباحب إلى الذرة وجينات الدجاج إلى البطاطس! والأولى أن تجرى اختبارات أخرى على الأطعمة للتوصل على سبيل المثال إلى بطاطس تقاوم التعطن وأشجار فاكهة تقاوم المناخ البارد... وهكذا. وبصفة عامة فلا توجد سياسة محددة تلزم منتجي مثل تلك المنتجات بكتابة بيانات توضيحية بما تم إدخاله في جينات وراثية، مما يمثل مشكلة محيرة للأشخاص النباتيين وبعض الفئات من المتدينين الذين حرم عليهم تناول بعض الأطعمة الحيوانية أو غير ذلك.

الوفل البروتيني بدون قمح

هذه الوفلات غنية بالأوميجا-٣ وبالبروتين.

كوب دُخْن كامل مطحون

١/٤ كوب مسحوق لبن خالي الدسم

١/٢ كوب زبادي بسيط أو استخدم كمية كاملة من الزبادي بدلاً من مسحوق اللبن

١/٢ كوب زيت الكانولا

٤ ملاعق كبيرة بذر كتان مطحون

١/٢ كوب ماء

اخلط الدُخْن مع بذر الكتان في خلاط، أو جهاز إعداد الطعام حتى يصير الخليط مسحوقاً. أضف اللبن المجفف خالي الدسم واخلطه مع المسحوق. صب زيت الكانولا والماء واخلط جيداً. ابدأ بتسخين محمصة الوفل أثناء خلط المقادير. اجعل قليلاً من الماء الإضافي في متناول يدك. فبذر الكتان يتشرب بالكثير من الرطوبة، وقد تحتاج إلى إضافة المزيد من الماء إلى الخليط. صب الخليط في محمصة الوفل الساخنة واطهه لمدة ٣-٦ دقائق. وبعد نضج الوفلات جملها بالفاكهة الطازجة وصب عليها شراب القيقب النقي.

في السنوات الأخيرة ظهرت المئات من الحالات من الالتهاب الكبدي "أ". وهي حالة عدوى فيروسية تسبب التهاباً بالكبد كما تسبب التهاباً معدياً معوياً (هي حالة مرضية تشبه الإنفلونزا الطفيفة)، وقد تم الربط بين تلك الحالات واستهلاك البطلينوس وغيره من المحار النيئ، أو أم الخلول. كذلك فإن بعض أسماك المحيط تكون ملوثة بالطفيليات التي تسبب العدوى للإنسان. لذا يجب أن تطهي جميع الأسماك في درجة حرارة لا تقل عن ١٤٠°ف، أو تجمد إلى ما تحت الصفر لتقتل هذه الطفيليات. وما لم يكن قد تم تجميد السمك المستخدم في إعداد السوشي (وهو السمك الذي يؤكل نيئاً على الطريقة اليابانية) فإنه يجب اعتباره ملوثاً وخطراً على الصحة!

منذ عام ١٩٣٠، ومع الزيادة في استخدام منتجات الألبان المبسترة والزيوت المهدرجة، فقد زاد بشكل مباشر معدل الوفيات من النوبات القلبية.

الأطعمة الصحية السريعة

تناول الأطعمة الصحية التي توجد في محال الأطعمة الصحية كبديل عن الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهن الحيواني والمضافات الكيميائية. وفيما يلي أسماء تجارية لسلع صحية تتوافر بالولايات المتحدة الأمريكية وأسماء الشركات المنتجة لها.

أضف الماء فقط إلى هذه المنتجات لإعدادها

Cabash Natural Foods

Breakfast Cup
Couscous
Rice Pilaf, Lentil Pilaf
Humus Mix
Tahini Dip and Sauce (mix)
Tabouli

Edward's and Son

Miso Cup and Miso Cup with Seaweed

Fantastic Foods

Humus Mix
Taste Adventure
Instant Black Bean Soup
Instant Split Pea Soup
Chili

Westbrae

Instant Hearty Red Miso Soup

يحتاج إعداد هذه الوجبات من ٥-١٠ دقائق

Arrowhead Mills

Mashed Potato Flakes
Organic Beans
Organic Chick-peas
Lentils (red and green)
Sesame Tahini
Brown Rice
Steel Cut Oats
Raw Wheat Germ
Buckwheat Pancake (mix)
Multi-Grain Pancake (mix)
Multi-Grain Cornbread (mix)

Casadian Farms-frozen

Sorbet
Mixed Vegetables
Broccoli
Carrots
Green Beans
Hash Browns
Strawberries
Peas

Fantastic Foods

Instant Black Beans
Instant Refried Beans
Health Valley-frozen
Turkey or Chicken Wieners
Baby Lima beans, Whole Kernel Corn
Spinach, Broccoli, Green Beans

Light Foods, Inc.

Tofu Browners (knochwurst)
Tofu Light Links

Lightlife Foods

Fakin Bakin
Tofu Pups
Foney Boloney

Lundberg

Short ans Sweet Rice
Wild Country Rice
Riz-Cous Dinners

Shelton's

Turkey Chili
Chicken Chili with Black Beans
Dressing (mix)

Soy Deli

Savory Baked Tofu
Tofu Tempeh Burgers
Tofu Burger Teriyaki

That's Some Din Sum

Vegetable Wonton
Vegetable Powza

White Wave

Lemon Broil Tempeh
Healthy Franks
Tempeh Chili
Tempeh Cutlet
Tempeh Burgers
Vegetarian Sloppy Joes
Meatless Bologna

Westbrae

Cashew Butter
Almond Butter
Instant Ramen Soups
Whole Wheat Spaghetti

١٠-١٥ دقيقة للإعداد

Basmati rice
Buckwheat
Grainnaissance Mochi
Harvest Moon Mochi
Quinoa
White texmati rice

Arrowhead Mills

Quick Brown Rice
Plain
Spanish Style
Vegetable Herb
Wild Rice and Herbs

Deboles

Noodles and Cheese Dinner
Shells and Chedder Dinner
Rotini
Lasagna
Rigatoni
Corn Spaghetti

Fantastic Foods

Legume (tofu)-frozen
Enchilada Tofu
Manicotti Florentine
Stuffed Shells
Lasagna Vegetable/Tofu

Mud Pie

Vegie Burgers

منتجات صحية

اطعمة عضوية للأطفال

Earth's Best
Mixed Grain Cereal
Instant Brown Rice Cereal
Oatmeal and Prunes
Juices-Pear and Apple
Pears
Carrots
Sweet Potatoes
Bananas
Apple-Blueberry
Peas-Brown Rice
Plums-Bananas-Rice

Simply Pure

Winter Squash
Applesauce
Beets
Diced Carrots and Potatoes
Green Beans
Carrots

انوع من الخبز المجمد

Garden of Eatin'

Bagels
Bible Bread
Pita Pockets
Tortillas (flour and blue corn)
Chapatis

Nature's Garden-frozen

Macrobiotic Bread
Rye Bread
Oatbran Diet Muffins

ماكولات نشوية

Arrowhead Mills

Bran Flakes
Corn Flakes
Puffed Corn
Puffed Brown Rice Cereal
Falafel Mix
Nutted Pilaf
Rice Pilaf
Spanish Pilaf
Wheat Pilaf

Fantastic Foods

Falafel Mix
Polenta
Potatoes Au Gratin
Potatoes Country Style

Tofu Classics Pasta and Sauce

Shells n'Curry
Mandarin Chow Mein
Creamy Stroganoff

٢٥_٣٠ دقيقة للإعداد

Fantastic Foods

Vegetarian Chili

Fearn

Baking Mix
Banana Cake Mix
Spice Cake Mix
Carrot Cake Mix
Sunflower Burger Mix
Sesame Burger Mix

Hain's

3Grain Herb Side Dish
Rice Almondine Side Dish
Kashi Pilaf

٣٠_٤٥ دقيقة للإعداد

Brown Rice
Green Lentils

Cashah Natural Foods

Lentil Pilaf
Tabouli

Amy's Kitchen-frozen

Broccoli Pot Pie
Macaroni n'Cheese
Macaroni n'Soy Cheese
Vegetable Pot Pie
Apple Pie

Au Naturel Cuisine-frozen

French Bread Pizza
Boneless Trout Dinner
Roast Turkey
Nature's Burger (mix)
Pasta Salads
Tofu Burger (mix)
Tofu Scrambler
Country Potatoes

Love Burger Mayacama's Soup

Potato Leek Soup
Garden Pea Soup
French Onion Soup
Creamy Mushroom Soup
Creamy Tomato Soup

Health is Wealth-frozen

Vegetarian Egg Rolls
Pizza Tofu Munchies
Spinach Cheese Egg Rolls
Veggie Munchies

Jaclyn's

Breaded Cauliflower
Breaded Mushrooms
Barley and Mushroom Soup
Minestrone Soup
Split Pea Soup
Vegetable Soup

Ken and Robert's Veggie Pockets

Greek Veggie Pocket
Pizza Veggie Pocket
Tex Mex Veggie Pocket

Northwest Natural-frozen

Medallion Halibut
Salmon Patties

Shelton's

Italian Turkey Sausage
Breakfast Sausage
Chicken Franks
Turkey Hot Dogs
Chicken Pot Pies

٢٠_٢٥ دقيقة للإعداد

Vegetarian Health

Vegetarian Beef (tofu) Chunks & Bits
Vegetarian Hamburger Bits (tofu)
Bulgur Wheat
Red Lentils
Tempeh

Cabash Natural Foods

Raisin Muffins
Date and Nut Muffins
Macaroni and Cheese
Pizza-Rolla Sandwich

Worthington Food, Inc.

Beef-Style Pie
Chili
Meatless Salami
Country Stew
Vegetarian Burger
Smoked Turkey Roll
Vegetable Scallops
Super Links
Veja-Links
Vegetarian Cutlets

بدائل غذائية

Ener G

Egg Replacer
Nut Quik
Soy Quick
Brown Rice Baking Mix
Corn Mix
Oat Mix

Esculent-a Tree of Life

Fructose
Turbinado Sugar
Skim Milk Powder
Lecithin
Arrowroot Powder
Wheat Bran Flakes
Sea Salt

Sucant

Organic Evaporated Cane Juice Sweetner

صلصات

Pritikin Foods

Rice Cakes
Mexican Sauce
Spaghetti Sauce
Fruit Spreads
Salad Dressings
Pasta
Canned Soups

Enrico's

Ketchup
BBQ Sauce
Salsa
Mayonnaise (no eggs tofu)
Creamy Dill Veggie Dip
French Onion Dip
Garlic and Herb Dip

San-J

Wheat Free Tamari
Shoyu
Teriyaki

مشروبات

R.W. Knudsen

Frozen Cranberry Juice
Frozen Lemonade

Pero

Coffee substitute (malted barley, chicory, rye)

اطباق رئيسية

American Prairie

Garbanzo Beans
Great Northern Beans
Kidney Beans
Black Beans

Cedarland Foods

Soypreme French Bread Pizza

China Rose

Fresh Organic Tofu

Garden Gourmet-frozen

Vege-Cutlets
Vege-Links
Vege-Patties
Vegetarian Franks and Beans
Tofu Enchiladas

Nasoya

Stuffed Shells
Ravioli
Manicotti
Tortellini

SoyBoy

Tofu Ravioli

Soypreme-frozen

Cheese Pizza
Garden Pizza
Tofu Stroganoff
Tofu Luau
Stuff n'Spuds

Sunberry Farms-frozen

Apple Fiber muffins

Barbara's

Crunchy Oat Bran
Breakfast Biscuits
Raisin Bran

Elam's

Miller's Bran Flakes
Steel Cut Oatmeal
Oat-Bran Granola

Golden Temple

Lite-n-Crunchy
Blueberry Granola
Muesli-Date and Almond
Muesli-Swiss Style
Coconut/Almond Granola

Healthy Valley

Oat Bran Flakes
Fruit & Nut Oat Bran O's
Fiber 7 Flakes
Amaranth With Raisins

Lundberg

Creamy Rye and Rice
Crown Rice Crunchies

New Morning

Apple & Cinnamon Oatios
Honey Almond Oatios
Fruit-E-Os

Perky's

Nutty Rice with Raisins
Crispy Brown Rice-Apple/Cinnamon
Crispy Brown Rice-Carob

Roman Meal

Cream of Rye
Old Fashioned Oats
Flax with Bran, Rye, and Wheat

مطيبات للسلطة وغيرها

Hain's

Safflower Mayonnaise
Light Mayonnaise
Eggless Mayonnaise
Light Canola Mayonnaise
No Oil Salad Dressing Mix
Pourable Dressings
Crackers
Chili Seasoning (mix)
Bean Dips

Nasoya

All Natural Spaghetti Sauce

Tumaro's

Black Bean Enchilada
Empanadas
All-Natural Cereals

Arrowhead Mills

Bran Flakes
Corn Flakes
Puffed Corn
Puffed Brown Rice Cereal

Health Valley

Oat Bran Flakes
Fruit & Fiber Oat Bran O's
Fiber 7 Flakes
Amaranth with Raisins

Perky's

Nutty Rice with Raisins
Crispy Brown Rice-Apple/Cinnamon
Crispy Brown Rice-Carob

New Morning

Honey Almond Oatis
Apple & Cinnamon Oatis
Fruit-E-O's

Barbara's

Crunchy Oat Bran

Lundberg

Hot and Creamy Rice Cereal-Cinnamon/Raisin

American Prairie

Creamy Rye and Rice

Golden Temple

Lite-n-CrunchyGranola
Muesli Lite

Elam's

Miller's Bran
Steel Cut Oatmeal

Roman Meal

Old Fashioned Oats
Cream of Rye
Cereal with Oats, (wheat, rye, bran and flax)

ثمة العديد من المنتجات الصحية الجيدة في مجال الأطعمة الصحية التي يمكن إعدادها بسرعة لمن هم في عجلة من أمرهم. ولم تعد مضطراً بعد الآن لأن تأكل أو تطعم أحداً آخر المواد الكيميائية أو الملونة والملح والسكر والدقيق الأبيض والدهون المشبعة والوجبات الخالية من الألياف النباتية.

الأطعمة الغنية بالألياف

تساعد الألياف النباتية على خفض كولستيرول الدم وتثبيت مستويات سكر الدم. كما تساعد على منع الإصابة بسرطان القولون والإمساك والبواسير والسمنة وغير ذلك الكثير. ومما يؤسف له أن الطعام الأمريكي تنقصه الألياف. إذ إن الأطعمة المكررة قد أزيلت منها تلك الألياف المفيدة والمهمة.

وهناك أكثر من ٨٥٠٠٠ حالة من سرطان القولون (وهو أكثر صور السرطان شيوعاً في الولايات المتحدة) يتم تشخيصها كل عام والعدد يتزايد. وعلى النقيض من هذا فإن سرطان القولون يندر أن يصيب أولئك الذين يتناولون غذاء يقل فيه اللحم وتكثر فيه الأطعمة الغنية بالألياف. إذ إن الألياف تجمع المواد المسرطنة وتقيد نشاطها حتى يمكن أن يتخلص الجسم منها بسهولة.

إن فاكهة التفاح غنية بالألياف. والقول المأثور عن الأجداد: "تناولك تفاحة يومياً يبعد عنك الأمراض ويجعلك في غنى عن الأطباء"، هو قول فيه الكثير من الصحة أكثر مما كنا نتصور من قبل.

وثمة نوعان من الألياف: القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وأغلب النباتات تحتوي على خليط من النوعين معاً.

وتعتبر البكتينات والأصماغ من نوع الألياف القابلة للذوبان، وهذا النوع من الألياف يكون هلاماً في القناة المعدية المعوية عن طريق امتصاصه الماء، وتضخمه حتى يصل إلى عشرة أمثال وزنه. وهذا الهلام يبطئ مرور الطعام في الأمعاء ويعطي إحساساً بالامتلاء؛ الأمر الذي يساعد في إنقاص الوزن.

أما الألياف غير القابلة للذوبان فلا تتحلل في القناة الهضمية أثناء الهضم. وهذا النوع من الألياف يسمى الألياف الخشنة، ويوجد في الحبوب النشوية والخبز بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات. ونظراً لأنه لا يمتص إلى مجرى الدم، فإن سعراته الحرارية لا تضاف إلى الجسم.

إن ميزات الصور التالية من الألياف هي ما يعرف عنها من أنها تقلل قابلية حدوث السمنة ومحاذيرها، وتحد من تقلبات سكر الدم وتقلل احتمال حدوث أمراض القلب واضطرابات الأمعاء والسرطان. وثمة ست صور من الألياف، كل منها له وظيفته التي تخصه. وينبغي أن تبدأ بكميات قليلة من الألياف ثم تزيد ما تتناوله منها إلى أن يصل البراز إلى القوام الصحي المنشود.

البكتين

البكتين Pectin مفيد لمرضى السكر؛ لأنه يبطئ امتصاص الطعام المهضوم بعد الوجبات، ويتخلص من المعادن غير المطلوبة والسموم، والبكتين يكون مفيداً أثناء العلاج بالإشعاع أو بأشعة إكس ويساعد على خفض الكولستيرول ويقلل قابلية حدوث أمراض القلب وحصى المرارة. ويوجد البكتين في التفاح والكمثرى والجزر والبنجر والموز وعائلة الكرنب وعائلة الحمضيات والبسلة المجففة والبامية.

السليولوز

يفيد السليولوز Cellulose في حالات البواسير ودوالي الأوردة والتهاب القولون والالتهاب الردبي. وهو ممتاز في إزالة المواد المسببة للسرطان من جدار القولون وعلاج الإمساك وإعطاء دفعة لإنقاص الوزن. ويوجد السليولوز في التفاح والكمثرى وعائلة الكرنب والجزر والبروكولي وفول ليما والبسلة والحبوب الكاملة وجوز البرازيل والفول أو الفاصوليا الخضراء والبنجر.

الهيميسليولوز

يفيد الهيميسليولوز Hemicellulose لإنقاص الوزن وفي حالات الإمساك وللوقاية من سرطان القولون. فهو يكافح المسرطنات التي في جدار الأمعاء. ويوجد الهيميسليولوز في التفاح والكمثرى والحبوب النشوية الكاملة والكرنب والكرنب المسوّق والموز والبسلة الخضراء والفلفل والبروكولي والبنجر.

الليجنين

يفيد الليجنين Lignin في خفض مستويات الكولستيرول والوقاية من سرطان القولون ومنع تكون حصى المرارة. وهو يرتبط بالأحماض الصفراوية ليتخلص منها. وينصح به لمرضى السكر. ويوجد اللجنين في عائلة الكرنب (القنبيط وغيره) والجزر والفول الأخضر والبسلة والحبوب الكاملة وجوز البرازيل والطماطم والفراولة والبطاطس.

الصمغيات والمخاطيات

تعمل الصمغيات Gums والمخاطيات Mucilages على تنظيم مستويات جلوكوز الدم، وتساعد في خفض مستويات الكولستيرول وتساعد على التخلص من السموم. وتوجد في دقيق الشوفان ونخالة الشوفان وحبوب السمسم والفول المجفف.

> تساعد الألياف على إزالة الدهون من جدار القولون وإزالة المعادن غير المفيدة والسموم من أجسامنا. وفي البيئة الملوثة التي نعيش فيها اليوم تحتاج أجسامنا إلى العون للتخلص من هذا العبء الثقيل. فزد ما تتناوله من الأطعمة النيئة وكمل غذاءك بمزيد من الألياف.

هذا، ويجب أن تختار واحداً مما يلي من المأكولات أو المكملات ليكون جزءاً من التخطيط اليومي لوجباتك:

نخالة الشوفان: للمساعدة على خفض كولستيرول الدم.

الفوليات المطهية: إن كوباً واحداً منها يحتوي على نفس كمية الألياف القابلة للذوبان التي في ثلثي كوب نخالة الشوفان.

"إن الأشخاص الذين يعشيون على أغذية قليلة الألياف وكثيرة السكر هم أكثر عرضة للسرطان" (من مجلة Science News، عدد ١٠ نوفمبر ١٩٩٠).

الجلوكومانان Glucomannan يلتقط الدهن من جدار القولون ويطرده خارج الجسم. وهو مفيد لمرضى السكر وحالات السمنة؛ لأنه يخلص الجسم من الدهون. وهو يتمدد في الحجم إلى ١٠ أمثال حجمه الأصلي. ويجب أن تشرب مع الكبسولة التي تبتلعها كوباً كبيراً من الماء. ونظراً لأن الجلوكومانان يتمدد وينتفخ كثيراً، فإنه يساعد على كبح الشهية إذا ما تناولت كبسولتين أو ثلاث كبسولات منه قبل الوجبات بثلاثين دقيقة.

بذور السيليوم Psyllium Seeds تعد من المواد الجيدة المنظفة للأمعاء والملينة للبراز. وهي من أكثر الألياف النباتية شيوعاً وانتشاراً.

بذور الشمر تساعد في تخليص القناة الهضمية من المخاط.

بذور الكتان. هي من الألياف الممتازة مع فوائد إضافية لوجود الأحماض الدهنية الأساسية.

رماد عشب البحر Kelp: هو مفيد لك إذ يساعدك في السيطرة على وزنك حتى لا يزيد.

وحتى تحقق نظاماً غذائياً مثالياً، فمن الأفضل أن تبادل بين مكملات الألياف. وهناك العديد منها لتختاره بجانب ما ذكرناه أعلاه. فالذرة والأرز البني ونخالة التفاح وبكتين التفاح والآجار آجار كلها تفيد في التخلص من معادن سامة معينة.

إن اختيار الأطعمة الصحيحة سوف يضيف الألياف المفيدة لغذائك. ومن بين الأطعمة التي تضيف أكبر كمية من تلك الألياف هي الأطعمة النشوية وأنواع الدقيق المشتقة من الحبوب الكاملة، والأرز البني، وجميع أنواع النخالة، والمشمش، والقراصيا المجففة، والتفاح، وأغلب الفاكهة (ومع ذلك، فإن البرتقال عالي الحمضية، وهو غير مناسب لمرضى الالتهاب المفصلي، وهو كذلك مرتفع في قابلية التسبب في الحساسية). وكذلك فإن المكسرات والبذور والفوليات والعدس والبسلة والخضراوات (الكرنب والبروكولي والبنجر والقنبيط والجزر والخضراوات الورقية الخضراء الداكنة) هي أيضاً مصادر جيدة للألياف. واحرص على أن تلتهم العديد من تلك الأطعمة يومياً.

أما الملينات فهي تسبب التعود عليها كما أنها تهيج الأمعاء. إلا أن تنظيف الأمعاء داخلياً بصفة دورية يعد فكرة جيدة. وذلك جنباً إلى جنب مع اتباع نظام غذائي من السوائل لمدة ١–٣ أيام (ويجب على مرضى السكر أو النساء الحوامل ألا يتبعوا نظام الصيام مع شرب السوائل، ولكن يمكنهم أن يفيدوا من الصيام مع تناول الأطعمة النيئة). إن من يعانون انخفاض سكر الدم يتحسنون كثيراً عند اتباع نظام الصيام مع السوائل باستخدام الاسبيرولينا. فهو يحتوي على الفيتامينات والمعادن والكلوروفيل والبروتين اللازم للمحافظة على بقاء سكر الدم في مستواه الطبيعي دون انخفاض. ويستفيد من يعانون انخفاض سكر الدم من تناول الاسبيرولينا فيما بين الوجبات لمنع انخفاض سكر الدم وكتعويض عن الأكلات الخفيفة (التصبيرات). وهي تساعد على التحكم في الوزن وإضافة عناصر غذائية مفيدة.

وقد أجريت دراسة نشرتها مجلة Drug Store News كشفت عن المنتجات الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة، وهي الحقن الشرجية ماركة Fleet وأسبرين "باير" ومستحضرات Mylanta و Actifed و Visine وهذه القائمة تبوح بالكثير من المعلومات عن المجتمع الأمريكي: أولها أن الشعب الأمريكي مصاب بالإمساك. وثانيها أن هذا الشعب يعاني الآلام. وثالثها أنه يعاني حرقة الفؤاد وقرح المعدة، وأنه في تعاسة بسبب نزلات البرد والإنفلونزا ومشكلات الجيوب الأنفية. وأخيراً أن عيون هذا الشعب مرهقة ومحتقنة بالدم.

وكثير من هذه المشكلات هي نتيجة مباشرة لضعف جهاز المناعة ولنمط الحياة الذي يشكل عبئاً ثقيلاً وإيذاء للأجسام. فكثير من الطعام الذي نأكله يفرض ضغوطاً زائدة على جسم مثقل بالأعباء فعلاً ولا يحتاج إلى المزيد منها. وهذا الطعام الأمريكي المكدس بالدهن والسكر والملح يثير الهلع في قلوب أغلب الأطباء ويحبط جهود إخصائيي التغذية.

وقد أظهرت أحدث الإحصاءات التي أعلنها مكتب التعداد أن المواطن الأمريكي يستهلك في المتوسط ما يلي كل عام:

- ١٣,٨ رطل من البن
- ١٠٦,٢ رطل من اللحم البقري
- ١٣,٦ رطل (فقط) من الأسماك
- ٦٥,٥ رطل من لحم الخنزير
- ٤٠ جالوناً من المشروبات
- ٦,٩ جالون من اللبن

والآن... هل وجدت في هذه القائمة خضراوات طازجة، أو فاكهة أو حبوباً كاملة؟ إن الأطعمة النيئة مهمة جداً لغذائك! فالأطعمة النيئة تشعرك بالامتلاء وتمنعك من الإسراف في الأكل، وعلاوة على هذا فإنها مليئة بالعناصر الغذائية والإنزيمات الضرورية التي تساعدك على أن تبقى سليماً وفي صحة طيبة. وتناولك للمأكولات النيئة الغنية بالألياف النباتية يجعلك لا تشعر برغبة جارفة للمزيد من الطعام كما يحدث إذا أكلت الأطعمة المصنعة المكررة.

> لا تتناول الألياف النباتية في نفس وقت تناولك للأدوية، أو المكملات الأخرى. فإنها في هذه الحالة تفقد الكثير من فاعليتها وقوتها؛ لأن بعض أنواع الألياف تكون لها قوة امتصاصية للدرجة التي تجعلها تلتقط العناصر النافعة فضلاً عن الضارة. ويمكنك تعويض ما يفقد من المعادن التي تمتصها الألياف بأن تأخذ مكملاً من المعادن في وقت آخر.

وتذكر... إن فواتير الطبيب، وفواتير المستشفى، وفواتير الجنازة تكلف الكثير. إن تصحيحك لنظامك الغذائي وتغييرك لنمط حياتك لن يجعلك بصحة طيبة فحسب، وإنما سيضيف سنوات أخرى إلى حياتك، وبمرور الوقت سوف توفر الكثير من المال أيضاً، فابدأ التغيير فوراً! ولإنقاص وزنك يجب أن يشكل تناول الألياف وممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من برنامجك اليومي. وابحث عن نوع الألياف الأفضل أثراً بالنسبة لك. ولقد وجدنا أن تناول ١/٤ كوب من عصير الصبار تضيفه إلى عصير الفاكهة في الصباح وقبل النوم يفعل الأعاجيب. كما أن تناول بعض الفشار بدون إضافة ملح أو دهون يكون رائعاً في إضافته للمزيد من الألياف.

ونخالة الأرز تقدم لك مصدراً للألياف النباتية قد يتفوق على نخالة الشوفان. وعندما يتم تجهيز نخالة الأرز بشكل سليم، فإنها يمكن أن تحتوي على ٢٧٪ من الألياف النباتية وزناً، منها ٢٠٪ غير قابلة للذوبان و ٧٪ قابلة للذوبان.

أما نخالة القمح فتحتوي على ٢٢٪ من الألياف، بينما يحتوي جنين الأرز ونخالته على ٣٤٪ من الألياف. كما أنهما غنيان بحمضي اللينولييك، والأولييك (وهو حمض أحادي اللا تشبع). ومثل هذه الأحماض الدهنية غير المشبعة تساعد على خفض مستويات الكولستيرول. وتتميز نخالة الأرز وجنينه بطعم يشبه طعم الجوز وهذا يرجع إلى نسب وكميات البروتينات والكربوهيدرات والزيوت غير المشبعة فيهما. إلا أن المصادر عالية التكرير أو التقنية من الألياف تميل لأن تكون عديمة الطعم، بل يمكن حتى أن تسبب شبه إحساس بالمرارة بعد تذوقها!

وجدير بالذكر أن أغنى الخضراوات بالألياف هي البطاطس المخبوزة بقشرها، وأن حصة غذائية واحدة من حساء فول الأسطول Pritikin Navy Bean Soup بها ضعف محتوى الألياف في عبوة من غذاء النخالة All Bran Cereal.

إن كلاً من نوعي الألياف الطبيعية (القابل للذوبان وغير القابل للذوبان) يمتص قدر وزنه من الماء عدة مرات من القناة الهضمية. فالسيليوم يمتص من الماء قدر وزنه ٤٠ مرة، بينما نخالة القمح تمتص قدر وزنها ٣ مرات فقط. إن امتصاص الماء هذا يجعل البراز أكثر ليونة وأكبر حجماً. وزيادة الحجم تفرض ضغطاً على جدر الأمعاء، وهذا يعمل على تسهيل حركة الأمعاء وتنظيمها. والألياف توفر الكتلة البرازية المطلوبة لتعزيز طرد المادة البرازية. وأثناء عملية الهضم تبقى الألياف غير القابلة للذوبان دون تغيير.

أما الألياف القابلة للذوبان فتتحلل لتكوين هلام في الأمعاء الدقيقة مما يعطل امتصاص الجلوكوز. وهذا يجعل تلك الألياف مفيدة في معالجة مرض السكر وحالتي انخفاض وارتفاع سكر الدم، وغير ذلك من الحالات التي تتأثر بالتحلل السريع للكربوهيدرات. وهكذا يستطيع الجسم أن يحول تلك الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز، ولكن ببطء.

إن الألياف القابلة للذوبان تزيد عدد مرات التبرز وتبطئ الوقت الذي يستغرقه الطعام حتى يمر من خلال الأمعاء. وللمقارنة نقول إن الألياف غير القابلة للذوبان في الماء يمكنها أيضاً أن تمتص الماء وأن تزيد حجم البراز وعدد مرات التبرز. والفروق الرئيسية تكمن في أن الألياف غير القابلة للذوبان تسرع زمن مرور الطعام وكذلك تسرع بتفريغ المعدة (وليست الأمعاء فقط).

والألياف القابلة للذوبان لها تأثير قوي مخفض للكولستيرول والدهون في مصل الدم وذلك بفضل إعطائها للجسم شعوراً بالامتلاء وإشباع الشهية، وتثبيتها لسكر الدم وتقليلها للسموم البكتيرية وإسراعها لعملية إخراج الأحماض الصفراوية وتقليلها للغازات. وهذه الألياف أقل فاعلية فيما يتعلق بإسراع إخراج الفضلات وامتصاص السموم وتليين البراز وتحسين اضطرابات الأمعاء. وهي لا تعوق امتصاص المعادن. إن الألياف غير القابلة للذوبان فعالة أيضاً في تثبيط الشهية وتقليل السموم البكتيرية وإسراع إخراج الفضلات وامتصاص السموم وتليين البراز وتحسين اضطرابات الأمعاء، وإعاقة امتصاص المعادن. وهي أقل فاعلية في خفض كولستيرول مصل الدم وإسراع عملية إخراج الأحماض الصفراوية وتقليل الغازات. والألياف غير القابلة للذوبان ليست فعالة في إعطاء إحساس بالامتلاء لمدة أطول أو في تثبيت سكر الدم. ويعرف العلماء كيف تقوم الألياف المختلفة بعملها في الجسم. فبعضها يرتبط بالأحماض الصفراوية ويحملها إلى خارج الأمعاء (مع البراز) حتى لا يمكنها تكوين الكولستيرول. وألياف البكتين القابلة للذوبان (والتي توجد في الفواكه) وكذلك مادة بيتا- جلوكان في نخالة الشوفان يمكنهما على ما يبدو امتصاص الأحماض الدهنية الضارة. وفي بعض الحالات تقوم المادة الزيتية في الألياف بإعاقة تخليق الكولستيرول، أو ربما تعوق مفعول المواد المسرطنة. وتعمل بذور السيليوم كألياف قابلة للذوبان إذ تمنع امتصاص الكولستيرول، وكألياف غير قابلة للذوبان إذ تحتك بجدر الأمعاء وتنظفها من المواد المسرطنة. وكل من نخالة الأرز ونخالة الشوفان قد يعمل كمقلل للكولستيرول، إلا أن نخالة الأرز ليست من الألياف القابلة للذوبان.

وقد افترض بعض العلماء أن الأحماض الصفراوية التي تحمل إلى خارج الأمعاء من قِبَل بعض أنواع الألياف القابلة للذوبان قد تعمل كعوامل تعزيز للسرطان بمجرد وصولها إلى القولون! وهكذا فإن ارتفاع نسبة الألياف في الغذاء قد يكون عاملاً جيداً يخفض الكولستيرول وعاملاً غير جيد يزيد قابلية حدوث السرطان. ومع ذلك، فإن الألياف غير القابلة للذوبان يفترض أنها تنظف القولون مع تعزيزها لانتظام عملية التبرز.

إن المكونات الأربعة للألياف التي لا تذوب في الماء تسمى مجتمعة: الألياف الغذائية غير القابلة للذوبان. وهذه تشمل: السليولوز والهيميسليولوز والليجنينات والشمعيات. ونوع الألياف الرئيسي في تركيب جدار الخلية النباتية هو السليولوز. أما الهيميسليولوز فيربط ألياف السليولوز معاً. وفي بعض النباتات توجد عناصر تجعل جدار الخلية النباتية متصلباً، وهذه تسمى الليجنينات. والمصادر الجيدة للسليولوز هي التفاح غير المقشور وكذلك الكمثرى والبسلة المعلبة والجزر الطازج والنخالة الخشنة. ويوجد الهيميسليولوز في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والبنجر ونخالة الحبوب النشوية والباذنجان والفجل. كما أن الكمثرى والخبز المحمص (من الحبوب الكاملة) والبطاطس سمراء اللون تحتوي أيضاً على الليجنين.

دليل مزج الأطعمة

اجمع بين الأطعمة بطريقة سليمة من أجل هضم أفضل

من المهم عمل توليفات وتركيبات سليمة بين الأطعمة لتحقيق سلامة هضم المواد الغذائية وامتصاصها وتمثيلها في الجسم. فإذا لم يتم هضم الطعام الذي تأكله بشكل سليم، فإنه يمكن أن يمر في القناة الهضمية دون أن يتحلل إلى مكوناته الغذائية بصورة تامة وتحتجز بقاياه في داخل ثنايا وتجاويف القناة المعوية ويتخمر ويتعفن فتنتج عنه نواتج ونفايات سامة، وتلك بدورها تمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم مسببة تفاعلات تحسسية. إن الأطعمة التي لا يتمكن الجسم من الاستفادة بها تسبب إهداراً لطاقة الجسم وتفرض عبئاً ثقيلاً على أعضائه. وعلاوة على هذا، فإن دقائق الطعام غير المهضومة تصير بدورها طعاماً للبكتيريا الضارة لتتغذى عليها. فحتى إذا كان النظام الغذائي في حد ذاته جيداً، فإن الطعام يجب إعداده بصورة سليمة حتى يتمكن الجسم من تمثيل عناصره الغذائية. وهذا يكون مهماً بصفة خاصة لمن يعانون حالات انخفاض سكر الدم ومرض السكر والاضطرابات الهضمية والحساسية للأطعمة.

وجدير بالذكر أن جميع السكريات تبطئ الهضم. إن إفراز العصائر المعدية اللازمة لتحليل وتفكيك البروتين يكاد يتوقف في وجود تركيز عال من السكر. والذي يحدث في الحالة الطبيعية أن السكر ينحل في الأمعاء بينما ينحل البروتين في المعدة. ولكن يمكن أن يحتجز السكر في المعدة إذا ما أكلت اللحم مع السكر، مما يؤدي إلى تخمر السكر فيسبب المشاكل، وتكون النتيجة تكون براز وغازات كريهة الرائحة وحدوث انتفاخ وحتى حرقة الفؤاد. ويكون لزاماً على الجسم أن يعمل لفترات إضافية حتى يتخلص من السموم والتوكسينات الناتجة عن الاختلاطات غير السليمة للطعام. وإذا تعرضت أعضاء الجسم لأعباء مفرطة، فإنها لا تتمكن من أداء وظائفها بصورة سليمة. وهذا الخلل في التوازن سوف يعطينا حينئذ إشارة تحذير في البداية، حتى إذا لم نتصرف حيال هذا الأمر فوراً، فإن كل كيان الجسم سوف تختل وظائفه. وقد يكون حدوث مشكلات مثل السمنة وارتفاع الكولستيرول وارتفاع سكر الدم وانخفاضه وغير ذلك نتيجة لتناول أخلاط وتراكيب غير سليمة للطعام على المدى الطويل.

> الخضراوات يمكن خلطها بشكل جيد مع البروتينات أو مع النشويات.

فدعنا نبدأ من الآن ونجمع بين أطعمتنا بشكل سليم لننفع أجسامنا. وينبغي أن يشكل خلط الطعام جزءاً من تخطيط الوجبات. وأهم شيء هو أن تتذكر ألا تأكل الفواكه السكرية مع وجبة من البروتين، فالفواكه يجب في العادة أن تؤكل بمفردها. وحاول ألا تجمع بين الفواكه الحمضية (كالبرتقال) والفواكه شديدة الحلاوة.

إن أولئك الناس القليلين الذين لا يعانون أية مشكلات هضمية من أي نوع، والذين يمضغون الطعام جيداً جداً والذين يتألف طعامهم في معظمه من الخضراوات، وكل ما يأكلونه طبيعي هم فقط الذين قد يكونون قادرين على أن يأكلوا طعامهم هذا دون أن يقلقوا بشأن قواعد خلط الأطعمة وتوليفها.

هذا، وتتكون البروتينات من الأحماض الأمينية. والبروتينات قد تكون كاملة أو غير كاملة. والبروتينات غير الكاملة ينقصها واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية (الضرورية) الثمانية. وهذه يجب أن تحصل عليها أجسامنا. والبروتينات هي اللبنات التي تبنى بها جميع الأنسجة والخلايا. والبروتينات تمنح الطاقة كما يمكن أن تتحول إلى دهن.

وتحتوي أجسامنا على بروتين أكثر من أي مادة أخرى باستثناء الماء. ورغم أننا نحتاج إلى البروتين، فإننا لا نحتاج بالضرورة إلى البروتينات المشتقة من مصادر حيوانية. بل إن الإسراف في تناول البروتين الحيواني يؤدي إلى مشكلات صحية كثيرة نظراً لما تحتوي عليه اللحوم من دهون كثيرة وما ينتج عن تناولها من سموم تضر بالجسم. إن اللحوم ثقيلة حقاً على الجهاز الهضمي. انظر قسم "اللحوم ومنتجات الألبان".

إن الإسراف في استهلاك البروتين يمكن أن يدمر الكليتين. فهو يؤدي إلى تراكم النيتروجين الذي يتخلص منه الجسم على شكل بولينا (يوريا) في البول. وأولئك الذين يعانون اضطرابات بالكلى مثل الالتهاب الكلوي وحالات العدوى المزمنة بالكلى يجب أن يتبعوا نظاماً غذائياً قليل البروتين.

ويجب على المسنين أن يقللوا ما يتناولونه من بروتين نظراً لأن وظائف الكلى تضعف مع التقدم في السن.

كما يحتاج مرضى الكبد أن يقللوا ما يتناولونه من بروتين. وكذلك فإن الإسراف في البروتين يعوق أيض الكالسيوم، لذا فإن من يعانون هشاشة العظام يجب أن ينتبهوا تماماً لما يتناولونه من بروتين.

ومن المؤكد أن الرياضيين يحتاجون إلى الكربوهيدرات المعقدة؛ لأنها يتم أيضها سريعاً وتحولها إلى جلوكوز في الدم ليستخدمه الجسم في فترات زيادة استهلاك الطاقة. وليس يتوجب عليهم أن يزيدوا ما يتناولونه من بروتين.

ومن ناحية أخرى فإن المرأة الحامل تحتاج إلى المزيد من البروتين اللازم لبناء أنسجة الجنين النامي ومخه وبناء المشيمة والمحافظة على سلامتها وسلامة الجنين. وهذا فضلاً عن احتياجات جسمها هي. وقد تحتاج إلى أوقيتين إلى خمس أوقيات يومياً، وبعد الشهر الخامس من ٣ إلى ٥ أوقيات يومياً. وإذا كانت الأم سترضع طفلها الوليد من ثدييها، فقد تحتاج من ٤ إلى ٥ أوقيات يومياً. وهذا البروتين يجب أن يأتي جزئياً من مصادر نباتية. إذ يوجد احتمال لتواجد آثار للمبيدات في الدهون الحيوانية وهذه يمكن أن تصل إلى الجنين في بطن أمه عن طريق المشيمة؛ وبعد ولادته وعند إرضاعه يمكن أن تصل إليه عن طريق لبن الأم.

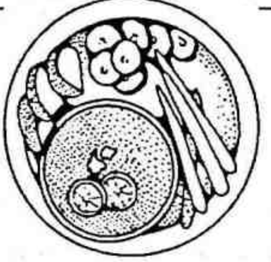
ويجب أن يحتوي الغذاء المثالي على ما لا يقل عن ٥٠٪ من الخضراوات. والخلط أو الجمع السليم للأطعمة هو أمر مهم للهضم السليم وللاستفادة الكاملة من العناصر الغذائية دون إهدار لها.

إن الجمع بين الأطعمة الآتية يتيح الحصول على بروتين كامل. وهذه الأطعمة ينقصها واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية في حد ذاتها، ولكن إذا ضمت معاً فإننا نحصل منها على بروتين كامل وتكون أسهل في هضمها من اللحوم!

وعن طريق إضافة أي من التوليفات المذكورة أعلاه إلى وجباتك، فإنك ستكون في غنى عن البروتين الحيواني. فمثلاً، وضع شطة الخضراوات أو الفاصوليا على الأرز البني يعطيك بروتيناً كاملاً. وكذلك تناول الخبز مع زبدة المكسرات، أو أضف المكسرات أو البذور إلى الوجبات. وجميع منتجات فول الصويا: الطوفو، جبن الصويا، لبن الصويا، أو التمبه، هي بروتينات كاملة. إنه لا يكون من السهل كثيراً أن تحصل على بروتينات كاملة من غير الجمع بين الأطعمة كما ذكرنا، فرغم أن الخضراوات تحتوي على البروتين، إلا أنه يتعين عليك أن تأكل كميات هائلة منها حتى تحصل على احتياجات جسمك. لذا وجب الجمع والتنويع بين الأطعمة.

اجمع بين ما يلي لتحصل على بروتينات كاملة

الطعام	ممزوج مع
الفوليات	الأرز، الجبن، القمح، حب السمسم، الذرة، جميع المكسرات أو البذور
غذاء (طحين) الذرة	إل-لايسين (حمض أميني أساسي)
الأرز	الجبن، حب السمسم، الفوليات، القمح، البذور أو المكسرات
البقوليات	اجمع بينها وأي نوع من الحبوب (فوليات، بسلة، فول سوداني) وجميع المكسرات أو البذور



إن جمع الخضراوات إما مع الحبوب، البذور، المكسرات، وإما مع منتجات الألبان يعطيك بروتينات كاملة. وجميع الخضراوات تحتوي على البروتين، والجمع بين اثنين أو ثلاث منها يكمل بعضها بعضاً. وتذكر أن البروتين الكامل يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية معاً، وهي التي لا يستطيع الجسم تخليقها، ولكن يجب أن يحصل عليها من الغذاء. والحبوب هي بروتينات كاملة.

هذا، ويجب على النباتيين المتشددين أن يحرصوا على الحصول على كفايتهم من فيتامين "ب١٢" والريبوفلافين وفيتامين "د". إن الأطفال النباتيين ولا سيما الصغار منهم يحتاجون إلى كميات من العناصر الغذائية أكبر مما يحتاجه البالغون أو الكبار. ومن الضروري تخطيط وجباتهم بعناية للتأكد من أنهم يحصلون على غذاء متوازن. إن الأطفال لهم مِعَد صغيرة، وقد تكون أطباق الخضراوات كبيرة جداً في حجمها لدرجة أن يكون من الصعب عليهم أن يأكلوا ما يكفي للوفاء باحتياجاتهم للنمو وإنتاج الطاقة. وعلى هذا، فلا داعي لإلزام الأطفال الصغار أن يكونوا نباتيين تماماً، فهذا لا يناسبهم مطلقاً.

هذا، ويجب الوفاء بالاحتياجات من فيتامين "ب١٢" عن طريق أكل منتجات فول الصويا (مثل التمبه)، والفصفصة، والطحالب البحرية والكومبو، والواكامي، والخميرة الغذائية المدعمة بفيتامين "ب١٢". ويمكن أن يتعرض كل من الكبار والصغار لنقص في فيتامين "ب١٢" إذا التزموا بنظم غذائية نباتية صارمة، لذا فاحرص على أن تكمل غذاءك بفيتامين "ب١٢". ويعد طحلب الاسبيرولينا إضافة جيدة لأي غذاء. إذ يزود الجسم بكميات عالية من فيتامين "ب١٢"، "ب-مركب"، بيتا-كاروتين، حمض جاما-لينولنييك، جميع الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية بالإضافة إلى عشرة عناصر غذائية غير أساسية مثل فيتامين "هـ"، حمض الفوليك، إنزيمات هاضمة، كلوروفيل وحديد. وتتوافر الاسبيرولينا في شكل أقراص أو مسحوق لدى محال الأطعمة الصحية.

أما البروتينات فلا تصلح كثيراً للجمع بينها وأي نوع من الفاكهة، وخاصة الفاكهة السكرية والأطعمة النشوية الأخرى. فالبروتينات والسكر أو النشا تعادل العصائر الهاضمة التي يحتاجها كل منها للهضم. واللبن الذي يتم شربه مع البروتينات يعادل الحمض المعدي اللازم لتفكيك البروتين. وكذلك فإن المكرونة (أو الفطائر) مع اللحم هي توليفة غير موفقة.

ومن الأمثلة الأخرى للتوليفات غير المناسبة بين السكر والبروتين إليك ما يلي: الآيس كريم بمكوناته فيما بينها (سكر ولبن وبيض)، الزبادي مع السكر، الفاصوليا المخبوزة مع السكر، اللبن المخفوق بالبيض والسكر، الشكولاتة باللبن، والفاكهة إما مع البيض أو الجبن أو اللحم.

وجميع وجبات بروتين اللحم يمكن جمعها في أفضل صورة مع الخضراوات (باستثناء تلك المحتوية على نسبة عالية من النشا). وجميع مصادر البروتين تأتلف بشكل جيد مع الخضراوات الخضراء، لا سيما السلطات.

وإليك بعضاً من القواعد الأساسية في التوليفات الغذائية: الخضراوات تتوافق جيداً مع جميع النشويات ولكن لا تتوافق جيداً مع الفواكه الحمضية والسكرية، وأي نوع من البطيخ أو الشمام يجب تناوله منفرداً، والفواكه الحمضية (كالليمون) يمكن تناولها مع المكسرات أو الجبن.

> الحالة الوحيدة التي يمكن فيها الجمع بنجاح بين الفاكهة وطعام آخر هي عندما يكون هذا الطعام الآخر حمضياً (أي مختمراً) مثل الزبادي والجبن الحلوم (القريش).

ولا يجوز الجمع بين أنواع الخبز والرقائق والموفينات وجميع النشويات من جانب والفواكه السكرية من الجانب الآخر، والبانكيك لا يتوافق جيداً مع أنواع الشراب الحلو والعسل. ويجب عدم الجمع بين النشويات والبروتينات وبين أية صورة من السكريات.

وتذكر أن الفاكهة تحتوي على نسبة عالية من السكر، وبسبب ذلك فلا يجوز تناولها مع البروتين. فالسكر والبروتين لا يأتلفان. وقد جرت العادة أن تتكون وجبة الإفطار من الفاكهة والبروتين. ولكن الإفطار الأفضل أن يتناول المرء الفاكهة فقط، وذلك لأثرها المنقي للجسم. كما أنها تمنح الطاقة. ويجب على من يعانون نقص سكر الدم أو مرض السكر أن يتجنبوا الفواكه شديدة الحلاوة.

ولسان الإنسان يستطيع التعرف على أربعة أنواع من الذوق: الحلو والمالح والمر والحامض. وتلعب صناعة المأكولات على وتر الذوق الحلو والذوق المالح لأن صناع المأكولات يعلمون أن البشر تعجبهم المأكولات الحلوة والمالحة وليست المرة ولا حمضية الطعم. حتى إنهم يعمدون إلى التمويه على طعم مأكولات الفواكه التي قطفت قبل نضجها بأن يضيفوا إليها السكر ليجعلوا طعمها كالفاكهة الناضجة؛ مع العلم بأن المأكولات (كالفواكه) التي تؤكل قبل نضجها الطبيعي (أي قبل أن تتحول أحماضها إلى مواد سكرية طبيعية) يمكن أن تكون مدمرة للصحة. فالفواكه غير الناضجة (مثل الحصرم) يمكن أن تسبب عسر الهضم والتهاب القولون والإسهال والتقلصات، وكثيراً من الاضطرابات المعوية الأخرى.

إن الأطعمة المكدسة بالملح ينتج عن تناولها احتجاز الماء وما يتعلق به من مشكلات مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وما هو أكثر. وقد أظهرت أحدث الدراسات أن الصوديوم قد يلعب دوراً في التسبب في سرطان القولون. إننا نجد الملح والسكر يضافان إلى جميع أصناف المأكولات التجارية تقريباً حتى بغير حاجة ولا ضرورة صحية، وذلك لتعزيز الطعم والنكهة، ولقد جعلتنا صناعة الأطعمة أسرى للسكر والملح. فلا تشترِ تلك المأكولات المحملة بهما.

وكما نعلم، فإن الأطعمة تتكون من مركبات عضوية هي البروتينات، والسكريات، والكربوهيدرات، والنشويات، والدهون، والألياف النباتية (وهي مواد غير قابلة للهضم)، والمعادن، والعناصر الصغيرة (أو المعادن النادرة)، والفيتامينات، والأملاح العضوية، والماء. وإذا كان هذا الكلام يبدو لك مألوفاً، فهو أمر

طبيعي؛ إذ إن جسمك في الواقع يتركب بالضرورة من هذه العناصر المذكورة، وجسمك يستخدم الطعام بعد هضمه وامتصاصه ليحصل منه على المواد البنائية الأساسية.

وقد قسمنا الأطعمة التالية إلى أجزاء حتى يتسنى لك التعرف سريعاً على الأطعمة المناسبة لكي تُزاوِج بينها.

ولكي تفهم بشكل أساسي سبب سلوك بعض الأطعمة بالصورة التي تتم، فأنت بحاجة لأن تعرف شيئاً عن المركبات العضوية التي تتكون منها هذه الأطعمة. والشروح المختصرة التالية تغطي الكربوهيدرات المعقدة والبسيطة، والأطعمة الحمضية والقلوية.

الكربوهيدرات البسيطة

توجد الكربوهيدرات البسيطة في كل صور وأنواع السكريات، وبعض العصائر، وفي الحبوب المجهزة والمكررة (وليست الحبوب الكاملة). ويجب تجنب السكريات البسيطة كلما أمكن. ومع ذلك، فكثيراً ما نجد السكريات البسيطة مثل الجلوكوز، والفركتوز، والجالاكتوز في أغذيتنا.

اثنان من السكريات البسيطة

السكروز (وهو السكر الأبيض المكرر) واللاكتوز (وهو سكر اللبن) يجب أن يتفككا ويتم هضمهما قبل أن يمتصا من الأمعاء إلى مجرى الدم. فالسكروز يتحلل إلى جلوكوز وفركتوز، واللاكتوز يتحلل إلى جلوكوز وجالاكتوز. وأغلبنا تنقصه القدرة على تحليل اللاكتوز إلى سكر الجلوكوز البسيط، وهذا ما يسمى عدم تحمل اللاكتوز Lactose Intolerance، وهذه الحالة يمكن أن تسبب الإسهال والغازات والانتفاخ والتقلصات البطنية. وإذا لم تكن المشكلة هي حالة حساسية حقيقة للّبن، ولكن مجرد عدم تحمل للاكتوز، فإن تناول الجبن أو المنتجات الحمضية (الرائبة) مثل الزبادي لن تسبب لك المشاكل. وتوجد في محال الأطعمة الصحية إنزيمات خاصة تساعد على تفكيك اللاكتوز.

أما الجلوكوز (وهو سكر بسيط مشتق من السكروز) فهو هم كبير. فمرض السكر -على سبيل المثال- هو حالة تسم بزيادة كبيرة للجلوكوز في الدم. وبالتالي فإن انخفاض الجلوكوز في الدم يحدث فيه العكس. فلا يكون الجلوكوز حينئذ كافياً في الجسم. ويتم التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم بصورة طبيعية من قِبَل الإنسولين، وهو هرمون تفرزه غدة البنكرياس. وعندما ترتفع كميات الجلوكوز فوق المستوى الطبيعي فإن البنكرياس يطلق هرمون الإنسولين، وعندما تنخفض مستويات الجلوكوز دون مستواها الطبيعي، فإن الكبد يطلق الجلوكوز إلى مجرى الدم ليعيد مستوياته إلى طبيعتها. وإذا قام شخص ما بالتهام كميات كبيرة من الجلوكوز، فإنها سريعاً ما تمتص من الأمعاء. وهذه الدفعة السريعة من الجلوكوز تحفز البنكرياس على أن يطلق الإنسولين ليواجه مستويات الجلوكوز المرتفعة. فإذا ما انطلقت كميات كبيرة من الإنسولين، فإن مستوى جلوكوز الدم ينخفض إلى ما دون مستواه الطبيعي. وهذا يؤدي بالتالي إلى حدوث إعياء مع شعور بالجوع. ولهذا السبب فإنك بعد أن تتناول وجبة سكرية خفيفة تجد أنك لازلت تشعر بالجوع، وربما حتى تحس بأنك متعب أكثر مما كنت قبلها! وقد تدور بذلك في دائرة مفرغة، ربما تؤدي بك إلى البدانة. ويكون جوعك المستمر وحاجتك للطعام حقيقيين. ويكون الجوع والرغبة في التهام السكر واقعيين بنفس الدرجة.

ولكن يجب أن تتعرف على المشكلة لكي تحلها. ولكي تعوض الإحساس بالحاجة الجارفة لالتهام السكر، عليك بتناول وجبة خفيفة (تصبيرة) من البروتين، وهذا سوف يزيد مستويات طاقتك بدلاً من أن تُترك نهباً للإرهاق والجوع. وأقراص الاسبيرولينا، إذا ابتلعتها بين الوجبات، فهي تساعدك على أن تُبقي مستوى سكر الدم دون انخفاض.

وتعد السمنة ومرض السكر وانخفاض سكر الدم نتائج محتملة تنجم عن الإسراف في تناول السكريات (الكربوهيدرات البسيطة). فالسكر، والدهون أيضاً، يتسببان في الكثير من المشكلات الصحية، وعلى رأسها أمراض القلب والسرطان.

الكربوهيدرات المعقدة

توجد الكربوهيدرات المعقدة أو المركبة في الخضراوات الطازجة، والفواكه الطازجة، والفوليات، والحبوب الطبيعية الكاملة. فهي جميعاً تزود الجسم بالألياف الغذائية وبثلث كمية السعرات الحرارية فقط التي توجد في الدهون والسكريات البسيطة، كما تكون الأطعمة البروتينية والكربوهيدرائية غنية بالفيتامينات والمعادن. ويمكن أن تتحول الكربوهيدرات إلى دهون وأن تزود الجسم بالطاقة والدفء. والكربوهيدرات المعقدة تؤمن تدفقاً ثابتاً للطاقة بدلاً من تلك الدفعات من الطاقة قصيرة الأمد التي تطلقها الكربوهيدرات البسيطة أو السكريات. وحتى يمكنك تجنب دورة الطاقة العالية ثم الإعياء بسبب عدم تنظيم سكر الدم والتي تنجم بدورها عن التهام السكريات، عليك بالالتزام بنظام

غذائي غني بالكربوهيدرات المعقدة مع تجنب جميع الأطعمة المكررة والمجهزة وجميع صور السكريات. وهي ليست مجرد وسيلة لتقلل وزنك أو لتحافظ على وزنك الطبيعي، ولكنها عقيدة ودستور يجب أن يتبعه كل فرد ليحافظ على صحته بشكل أساسي وعلى المدى البعيد.

هذا، ويجب اتباع خطوتين أساسيتين تحتاجان فقط إلى تغيرات طفيفة جداً في العادات الغذائية:

(١) تناول الكربوهيدرات المعقدة أثناء النهار إذا كنت جائعاً.

(٢) لا تقم من فراشك ليلاً وتنطلق إلى الثلاجة لتلتهم ما لذ وطاب من أصناف الطعام التي بها، ولا تأكل وجبة ثقيلة في المساء قبل نومك.

هذا، ويجب أن تلاحظ أنك كلما أكلت نشويات أكثر، فإن جسمك يحتاج إلى المزيد من الفيتامينات، لا سيما فيتامينات "ب-مركب". ومن أجل خفض وزنك يجب أن تضيف الليسيثين إلى الأطعمة التي تأكلها أو السوائل التي تشربها. فتناول منه ملعقة كبيرة واحدة قبل كل وجبة لتساعد على إذابة الدهون. إذ إن الليسيثين يتمتع بقدرته على ربط الماء بالدهون لتكوين مستحلب، وهذا هو السبب في أن الليسيثين يستخدم ضمن مطيبات السلطة ويضاف إلى الأطعمة. وهو إضافة جيدة إلى أي برنامج صحي لمنع ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، ولتحسين الذاكرة. ويمكن أن يستفيد المسنون من مكملات الليسيثين نظراً لارتفاع محتواها من الكولين والإينوسيتول (وهما من فيتامينات "ب").

والاختبار التالي يمكن أن يساعد على قياس معدل الأيض الذي لديك. وهو يمكن أن يقدم دليلاً على كثرة استخدامك للأطعمة المجهزة والكربوهيدرات البسيطة.

الاختبار الحمضي والقلوي

١) اشترِ ورقة نيترازين Nitrazine Paper (توجد في محال بيع الأدوية)، وضع عليها شيئاً من اللعاب أو البول (أو ضع الورقة داخل وعاء أو أنبوبة بها بعض اللعاب أو البول).

٢) لاحظ ما قد يحدث للورقة من تغيير قبل الأكل (أو بعد الأكل بساعة على الأقل). وسوف تجد أن ألوان الورقة تتغير إشارة إلى أن جسمك قد صار حمضياً أو قلوياً بدرجة زائدة. مع العلم بأن الماء يكون متعادلاً عندما يكون الرقم الهيدروجيني pH يساوي ٧ فإذا كان الرقم الهيدروجيني أقل من ٧ فهو حمضي، وإذا كان أعلى من ٧ فهو قلوي.

٣) الرقم الهيدروجيني المثالي بالنسبة لكل من اللعاب والبول يتراوح من ٦ إلى ٦٫٨؛ وهذا نظراً إلى أن الجسم البشري يؤدي وظائفه في أفضل حال عندما يكون حمضياً طفيفاً بشكل طبيعي. ولذا فإن قيم الرقم الهيدروجيني عندما تقل عن ٦، فإنها تعتبر حمضية أكثر من اللازم. وعندما تزيد عن ٦٫٨، فهي قلوية أكثر من اللازم (بالنسبة للجسم).

٤) الأطعمة التالية يجب أن تستهلكها تبعاً لنتيجة الاختبار الخاص بك. فإذا كان جسمك حمضياً أو قلوياً أكثر من اللازم، فاحذف الأطعمة المسببة للحموضة والقلوية من قائمة طعامك، وذلك إلى أن تعود نتيجة اختبار الرقم الهيدروجيني لديك إلى مستواها الطبيعي.

الفواكه	
حمضية بدرجة عالية	حمضية بدرجة خفيفة
الكريز	جميع الثمار اللبية (التوتيات)
الكرانبيري	المشمش
البلح	الموز
الفواكه المجففة	التين
الجريب فروت	العنب
البرتقال الذهبي	هاكلبيري
الليمون	فاكهة الكيوي
اللايم	البشملة
البرتقال	المانجو
البرسيمون	التوت
الأناناس	الرحيقاني
الرمان	الباباظ
الزبيب	الخوخ
التفاح الحمضي	الكمثرى
العنب الحمضي	الفراولة
الخوخ الحمضي	التفاح الحلو
البرقوق الحمضي	الفواكه الحلوة
اليوسفي	العنب الحلو
الطماطم	البرقوق الحلو

الأطعمة المنظمة للرقم الهيدروجيني pH	
المسببة للحموضة	المسببة للقلوية
الدجاج	اللوز
منتجات الألبان	المشمش
البيض	الأفوكادو
السمك	جوز الهند
الحبوب	التين
لحم الضأن	العنب
أغلب البذور والمكسرات	عسل النحل
لحم البقر	الليمون (وليس البرتقال)
الديوك الرومية	شراب القيقب
لحم العجول	العسل الأسود
جميع الأطعمة المجهزة المشتراة من المحال	الزبيب
	برقوق أومبوشي
	الخضراوات (انظر جدول "الفواكه")
	البطيخ (جميع أنواع البطيخ والشمام)
	الزبادي (المنتجات الرائبة)

ملحوظة: أغلب الفواكه تتحول إلى القلوية في الجسم.

الخضراوات الخالية من النشويات والسكريات	
جميع أنواع الخس	البراعم (النابتات) الطازجة
جميع أنواع البصل	الثوم
الهليون	كرنب السلطة
براعم الخيزران	الكرنب أبو ركبة
خضرة البنجر	الكراث
فلفل رومي (أخضر/أحمر)	البامية
بروكولي	المقدونس
كرنب مسوّق	الفجل
كرنب	الراوند
قنبيط	الكراوت
كرفس	الكراث الأندلسي
كرنب صيني	السبانخ
الكراث	الفاصوليا الخضراء
كرنب كولارد	البنجر السويسري
خيار	الطماطم
طرخشقون	اللفت بالعروش
باذنجان	قرة العين
الهندباء	

الكربوهيدرات هي إما سكريات، وإما نشويات. بالنسبة للسكريات فهي كربوهيدرات بسيطة، أما النشويات فهي كربوهيدرات معقدة. والكربوهيدرات المعقدة هي الأفضل لك، فهي تعطيك تدفقاً ثابتاً من الطاقة.

الكربوهيدرات المعقدة
جميع الحبوب الكاملة، الأرز البني
جميع الخضراوات
الخرشوف
الأفوكادو
القرع الموزي (قرع بانانا)
الذرة
الفوليات المجففة والبسلة والعدس
الفواكه الطازجة والمجففة
قرع هابارد
المكرونة والفطائر
البطاطس واليام والقرع العسلي
البطاطا الحلوة
كستناء الماء
انظر أيضاً قائمة "الخضراوات الخالية من النشويات والسكريات"

الأطعمة التي تنشط الصحة

يمكن أن تغير الأعشاب والتوابل الطعام العادي جداً إلى طبق يثير الإعجاب والشهية. ولكن يجب استخدامها بكميات طفيفة جداً. كما يجب أن تنقع لمدة ١٠-٣٠ دقيقة في قليل من السائل حتى يمكن استخدامها في وصفة الطعام المطلوبة لإضفاء النكهة عليها. وحتى يمكنك تغيير نكهة أي طبق أساسي، فعليك بإعداده مع إضافة توليفات مختلفة من الأعشاب أو التوابل:

أنواع إيطالية: الريحان، الأوريجانو، حصى البان (إكليل الجبل)، الزعتر، المردقوش (العترة).
أنواع شرقية: الشمر، الآنيسون، الزنجبيل، جذر عرق السوس، القرفة، كبش القرنفل (مسمار قرنفل).
أنواع عالية: المقدونس، الزعتر، ورق الغار، المردقوش، الطرخون.

اجمع بين كميات متساوية من الأخلاط المذكورة عاليه في برطمانات صغيرة واجعلها في متناول يدك لسهولة الاستعمال.

استخدم من الأعشاب الطازجة قدر ما تستخدمه من الأعشاب المجففة مرتين إلى ثلاث مرات.

الفلفل الإفرنجي (الفلفل الحلو)

هو ثمر لبي يستخدم كله، مطحوناً أو معصوراً مع أوراقه للحصول على الزيت. ونكهته هي خليط من القرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب. وهو يطيب في صنع مرق اللحم والسمك المشوي وأصناف البهريز والحلوى والمخللات.

الآنيسون

يفيد الزيت الطيار بالآنيسون في علاج الالتهاب الشعبي والربو التقلصي. إن ٥ قطرات من زيت الآنيسون توضع على ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل كل وجبة بنصف ساعة يمكن أن تساعد على تخفيف متاعب من يعانون الانتفاخ الرئوي.

ويتمتع الآنيسون بنكهة تشبه عرق السوس، ويستخدم في صنع المخبوزات والأطباق الشرقية وأصناف الحساء والكعك.

الريحان، الريحان الحلو

الريحان أو الحبق ينتمي إلى عائلة النعنعيات. وتقطع أوراق الريحان وتجفف قبل أن يزهر النبات. ويتمتع الريحان برائحة أو نكهة عطرية دافئة ولذيذة، ويستخدم في إضفاء النكهة على الصلصات والطماطم والسمك وأطباق المشهيات والدواجن والسلطات. ويستخدم طبياً كمطهر، وكمنبه لجهاز المناعة، ولطرد الطفيليات المعوية، ولعلاج اضطرابات الرئتين والمعدة والطحال والأمعاء الغليظة. وهذا التابل يمكن أن يسبب مشكلات إذا استخدم بكميات كبيرة، لذا استخدمه بقلة.

أوراق الغار

تقطف أوراق نبات الغار وتجفف، ويمكن استخدام الثمار والزيوت أيضاً. ولها نكهة متبلة ومرة. والأوراق تضفي النكهة على اللحوم والأسماك والدواجن والخضراوات واليخني. ارفع الأوراق من المأكولات بعد الطهي. وأوراق الغار تصلح لمعالجة التوتر والعدوى، كما يمكن أن تستخدم لطرد الصراصير إذا وضعت حول المناطق الموبوءة بها. ويمكن وضعها مع الحبوب لطرد الحشرات.

الكراوية وبذورها

تؤكل جذور الكراوية كخضراوات، وتستخدم أوراقها كمتبلات، كما يستخدم زيت الكراوية أيضاً. ونكهة الكراوية تميل لأن تكون لذيذة، دافئة ولاذعة، ولكنها ممتعة. وتستخدم البذور في إعطاء النكهة للخبز والكعك والجبن والفطائر. ويستخدم الزيت في التعليب وإعطاء النكهة للحوم ومواد الغرغرة والصابون المضاد للبكتيريا. وأكثر الاستعمالات شيوعاً هو في صنع الكراوت والأطباق التي تتسم بنكهة حمضية.

الحبهان

الحبهان هو من أفراد عائلة الزنجبيل، وتستخدم بذوره وزيته. ونكهة الحبهان لذيذة وعطرية ونفاذة. كما يمكن طحن البذور واستخدامها في صنع الفطائر والكعك والعجائن ولإعطاء النكهة للقهوة. وهو أيضاً منعش للنفس. ويكثر استخدام الحبهان

عند قبائل البدو في الجزيرة العربية كمنشط للطاقة (لا سيما في مشروب القهوة بالحبهان).

الفلفل الحريف أو الفلفل الإفريقي أو الشطة

هو أحد أفراد العائلة الباذنجانية، وتقطف ثمرة النبات عندما يتحول لونها إلى الأحمر، ثم تترك لتجف. وله نكهة حارة ويستخدم كمتبل للأطباق المختلفة وللبيض والبقول. ويصلح لتنشيط الدورة الدموية ولعلاج اضطرابات القولون والقلب. كما يصلح لحالات الألم المزمن مثل الالتهاب المفصلي في صورة كريم. ولكن احذر أن يصل إلى العينين.

بذور الكرفس

الكرفس أحد أفراد عائلة المقدونس وتستخدم جذوره وأعواده. ونكهته مُرة خفيفة. ويستخدم لإعطاء النكهة لتشكيلة عريضة من الأطعمة. ويستخدم زيته في أصناف مختلفة من الصابون والعطور.

السرفيل (المقدونس الإفرنجي)

يستخدم في صنع أنواع الحساء واليخني والسلطات كما يستخدم في أي طبق يمكن أن يستخدم فيه المقدونس.

الكيا

هي نوع من البذور السوداء الصغيرة، يوجد في الجزء الجنوبي الغربي من الولايات المتحدة والمكسيك. وقد استخدمه الهنود الحمر لسنين كثيرة لإطالة البقاء وإنتاج الطاقة أثناء رحلات صيدهم الطويلة. والبذور غنية بالبروتين. ويمكن رش بذور الكيا على الأطعمة المختلفة ويمكن طحنها في الخلاط. جرب استخدام الكيا في الشطائر أو الجبن القريش أو السلطات.

الكراث (الثوم المعمر)

هو نبات نجيلي الشكل وتستخدم منه الأجزاء الخضراء أو الأوراق فقط. ويتميز بنكهة خفيفة تشبه نكهة البصل. ويستخدم مع المرق والبيض وأطباق الخضراوات ولتزيين الأكلات.

لحاء القرفة أو القرفة الصينية

ينزع لحاء هذا النبات ويجفف، وهو قوي بدرجة طفيفة وله نكهة حمضية حلوة. ويستخدم في أنواع الكعك والخبز والمخللات والمشروبات. كما يستخدمه الناس في إريتريا (وهو إقليم يقع شمالي إثيوبيا) كمادة منكهة عامة في طعامهم. كما يستخدمون اللحاء كمادة منشطة ضمن مشروب يخلطونه بالعسل. والقرفة تصلح في حالات آلام الظهر والرقبة وآلام الصدر وانقطاع الطمث.

> نشر باحثون صينيون تقريراً شمل عدداً من التوابل الشائعة ذات الفاعلية في تخفيف آلام الالتهاب المفصلي. وهي تشمل الزنجبيل والمقدونس والريحان والأوريجانو والمريمية والمردقوش وكبش القرنفل والزعتر والقرفة.

كبش القرنفل (مسمار القرنفل)

يتم قطف بتلات النبات وتجفيفها. ونكهته حلوة وقوية وعطرية بدرجة عالية. ويستخدم كبش القرنفل في المخبوزات والحلوى بعد طحنه. وتستخدم الأجزاء التي تشبه المسامير لإضفاء النكهة على اللحوم والمخللات والفواكه وأنواع الشراب والمربات. وله تأثير مخدر موضعي جيد يستخدم في حالات آلام الأسنان. كما يستخدم لتنشيط الهضم، وقتل الطفيليات المعوية، وفي حالات الفتق والفواق واضطراب المعدة وآلام البطن.

الكزبرة

هي أحد أفراد عائلة المقدونس وتستخدم بذورها وأوراقها. ويتميز بنكهة خفيفة ولذيذة ونفاذة تشبه نكهة الليمون والمريمية. كما تستخدم ضمن مسحوق الكاري ولإعطاء النكهة للّحوم والحلوى، وتستخدم أيضاً لإخفاء الخصائص المسببة للغثيان في بعض الأدوية. وهي تقتل البكتيريا والفطريات وتصلح في علاج الجروح القطعية وغيرها بفضل تأثيرها القاتل للميكروبات.

الكمون

هو أحد أفراد عائلة المقدونس. ويتم تجفيف النبات، ودقه بمجرد ذبوله. ويتميز برائحة قوية وطعم به مرارة وسخونة. ويستخدم في صنع اليخني والحساء والصلصات، كما يعطي النكهة للجبن والخبز وصلصة الشتني. استخدم البذور بقلة.

الشبت

ينتمي الشبت إلى عائلة المقدونس. والجزء الأساسي المستخدم من النبات هو البذور. وله طعم يشبه الكراوية. وقد يستخدم مطحوناً أو صحيحاً لإضفاء النكهة على أصناف الخبز والسلطات والمأكولات البحرية، ولكنه غالباً ما يستخدم كبهار. كما يصلح في علاج ضعف الشهية والدورة الدموية والكلى والطحال وكمخفض لضغط الدم.

الشمر

ينتمي الشمر أيضاً إلى عائلة المقدونس، وتستخدم أوراقه وأعواده وجذوره وبذوره. ويتمتع بنكهة تشبه عرق السوس، ورائحته أقوى من الشبت، ولكن طعمه أخف. كما يستخدم لإعطاء النكهة للسمك وأصناف الحساء والشاي والسلطات. وتستخدم البذور مع الخبز والمخللات. ويصلح الشمر لعلاج آلام المعدة واللمباجو، كما ينشط وظائف الكليتين والمثانة البولية والمعدة. ويتميز بتأثير ملين ويجود في صورة شاي لتتناوله الأمهات المرضعات لزيادة إدرار اللبن أو لعلاج المغص لدى الأطفال الرضع.

الحلبة

تنتمي الحلبة إلى عائلة الفوليات. ويتم تجفيف النبات ودقه. وطعم زيته خليط من الحلاوة والمرارة مع إحساس كأنه محترق، ورائحته تشبه رائحة الكرفس. وتستخدم الحلبة مع الخبز وصلصة الشتني ومسحوق الكاري وكبهار.

إن الحلبة تقلل المخاط في حالات التهاب الجيوب الأنفية والربو. وقد وجدت أحدث الأبحاث أنها تخفض الكولستيرول. ويمكن صنع شاي ممتاز من الحلبة لعلاج تهيج الأمعاء أو كغرغرة لعلاج قروح الحلق، كما يمكن طحنها واستخدامها كلبخة للجروح أو المناطق الملتهبة.

بذر الكتان

بذر الكتان يستخرج منه الزيت. وهذه البذور طيبة الطعم ترتفع فيها نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة. ويمكن أن تستخدم في صورة شاي أو تطحن لترش على الأطعمة النشوية والزبادي والسلطات، وهكذا. وهي تصلح لعلاج تقصف الشعر والإمساك والأمراض الشعبية ولجميع المشكلات الصحية.

الثوم

لعل أهم أثر أو مفعول للثوم هو ما يتعلق بالدهون في الدم والأنسجة. فهو يخفض مستويات الكولستيرول الإجمالي والجلسريدات الثلاثية والكولستيرول الضار بينما يرفع مستوى الكولستيرول النافع. والبصل له نفس المفعول.

وهذا النبات له صلة قرابة بالبصل والكراث (الثوم المعمر). ونكهته قوية نفاذة. وعندما يكون الثوم صحيحاً، فإنه يكون عديم الرائحة أساساً؛ فإذا تم هرسه أو تقطيعه، ينطلق من داخله إنزيم يسمى أليناز يتحد مع مكون كبريتي رئيسي يسمى ألين لإنتاج مادة تسمى أليسين تتصف برائحة قوية. فاستخدم الثوم مقطعاً أو مفرياً أو مسحوقاً لتتبيل كثير من أطباقك. وهو صالح جداً في خفض ضغط الدم وتقوية القلب وكطارد طبيعي للحشرات. كما أنه منشط قوي لجهاز المناعة، ومفيد للقلب والمعدة والطحال والرئتين.

وقد وجد باحثون في جامعة لوما ليندا، أن هناك مركبات في الثوم تنشط إنزيمات في الكبد تقوم بتدمير الأفلاتوكسين، وهي مادة مسرطنة ينتجها الفطر الذي ينمو على الفول السوداني والحبوب. وتعد الأفلاتوكسينات سبباً رئيسياً لسرطان الكبد. وقد يتمكن الثوم أيضاً من حماية الجسم من العوامل المسببة للسرطان التي توجد في دخان السجائر واللحم المشوي على الفحم (الكباب) والهواء الملوث. انظر قسم "الثوم" في هذا الكتاب لمزيد من المعلومات.

الزنجبيل

الزنجبيل هو عشب مفضل يستخدم طبياً وفي صنع الأطباق الصينية الشهية. وتستخدم الريزومات أو عروق النبات التي تحت الأرض. ونكهته قوية ومتبلة ولذيذة. كما يستخدم في المخبوزات والمخللات والمشروبات المرطبة والبودنج والبسكويت والأطباق الشرقية. وهو منشط جيد للهضم ومسيل للدم ومخفض لكولستيرول الدم ومخفض للحمى. كما يصلح الزنجبيل كمقو عام، وفي علاج نزلات البرد والسعال والربو وكمضاد للقيء. وهو مفيد للرئتين والمعدة والطحال. ويحتوي الزنجبيل على مادة تسمى جينيرول قد تفيد في منع ما يسمى "السكتات المخية الصغيرة".

المردقوش أو العترة

هو من أفراد العائلة النعناعية، ويتم قطع أوراق النبات وقممه وتجفيفها. ويتمتع المردقوش بنكهة لذيذة ورقيقة. ويستخدم

مطحوناً أو صحيحاً لإضفاء النكهة على أصناف الجبن واللحوم وأطباق الخضراوات. كما يصلح في علاج الحمى ونزلات البرد والإنفلونزا واليرقان والقيء.

الفجل الحار

ينتمي الفجل إلى عائلة الخردل (المسطردة)، ويستخدم جذر النبات. ونكهة الفجل الحار حادة، ساخنة ونفاذة. ويتم بشر الجذر واستخدامه مع اللحوم وصلصات المأكولات البحرية. كما يصلح لعلاج جميع الاضطرابات الشعبية والرئوية، ويفيد في تليين المخاط وإزالته في حالات الالتهاب الشعبي والربو.

النعناع

يستخدم في أصناف الشاي العشبي والصلصات ومع البطاطس الجديدة وسلطات الخضر وسلطات الفاكهة. ويصلح لتنشيط الهضم وعلاج المغص.

بذور الخردل أو المسطردة

تتمتع بنكهة حارة، متبلة وقوية. وزيت البذور يستخدم كبهار.

جوزة الطيب

يتميز قلب جوزة الطيب بخضرته الدائمة المميزة. وجوزة الطيب لها نكهة عطرية، مرة، قوية ودافئة. وتستخدم مطحونة لإعطاء النكهة للمشروبات والمخبوزات. كما يستخدم الزيت طبياً. كما تساعد في تخفيف الألم والانتفاخ البطني وعسر الهضم والإسهال.

البصل

تتمتع بصلة هذا النبات بنكهة قوية نفاذة، وإن كانت ليست طاغية مثل نكهة الثوم. ويستخدم البصل بكثرة في الطهي. ويستخدم قشره في صناعة الورق. وقد استخدمه د. فيكتور جيورويتش، أستاذ الطب بجامعة تافتس لزيادة مستويات الكولستيرول النافع بنسبة حوالي ٣٠٪ مع خفض مستويات الكولستيرول الضار. وأثناء ذلك البحث الذي أجراه د. جيورويتش وجد أن كمية قليلة لا تزيد عن نصف بصلة متوسطة الحجم كانت كافية للحصول على تلك النتائج الإيجابية الصحية. وقد أجريت أبحاث إضافية في جامعة تافتس أشارت إلى أن البصل، مطهياً كان أو نيئاً، قد قلل كثيراً تكتل الصفيحات الدموية عن طريق خفض مستويات الفيبرينوجين وهي المادة الأساسية المكونة للجلطات. وهكذا عن طريق خفض قدرة الدم على التجلط يتمكن البصل من خفض بعض التأثيرات الخطرة لارتفاع ضغط الدم. وذلك رغم أن مستويات الكولستيرول في الدم وتجلط الدم هما أمران مختلفان. وقد تمكن د. جيورويتش من التعرف على ١٥٠ مركباً تقريباً في البصل، وبعضها أو كلها يدخل في تلك التأثيرات النافعة.

الأوريجانو أو المردقوش البري أو حلوى الشتاء

هذا العشب ينتمي إلى العائلة النعناعية، ويتم تجفيف أوراقه التي تتمتع بنكهة متبلة وعطرية. ويستخدم الأوريجانو في صنع الأومليت وأطباق الطماطم والسلطات واليخني والخضراوات.

البابريكا أو الفلفل المجري أو الفلفل الحلو

هو أحد أفراد العائلة الباذنجانية، ويتم تجفيف قرون هذا النوع من الفلفل، ونكهته نفاذة ومشهية. كما يستخدم مع اللحوم والسلطات والمشهيات والبيض والخل.

المقدونس

تستخدم أوراق هذا النبات وبذوره. ويتمتع بنكهة خفيفة مقبولة. ويستخدم مع أطباق الحساء واليخني والسلطات ولتزيين الأطباق، ويفيد في إنعاش النفس. وتستخدم البذور في أدوية مختلفة. كما أنه مفيد في علاج سوء الهضم والحصبة ومفيد للرئتين والطحال.

بذور الخشخاش

قد تكون بذور الخشخاش سوداء أو بيضاء اللون، إلا أن البذور السوداء أفضل في نوعيتها. وبذور الخشخاش لها نكهة تشبه الجوز، وتستخدم كبهار مع الفطائر والمعجنات، ويتم طحنها لصنع حشو الحلوى. كما تستخدم لإعطاء النكهة للأسماك والخضراوات والأرز والشعرية.

السيليوم أو بذر عشبة البراغيث

تستخدم هذه البذور أساساً كمصدر للألياف النباتية وكمادة مزلقة. وهي فعالة في علاج الإمساك. ويمكن إضافتها إلى الأطعمة النشوية أو خلطها بالمشروبات. تناول ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة (أو ٤–٥ كبسولات) يومياً لعلاج اضطرابات القولون.

القرع أو اليقطين

بذور القرع غنية بالزنك والكالسيوم وفيتامينات "ب". وبعض الأطباء يستخدمون بذور القرع والزيت المستخرج منها في علاج أمراض غدة البروستاتا. كما تستخدم في قتل الطفيليات (الديدان) التي تعيش في القناة المعوية. وتوجد أيضاً بذور القرع في شكل كبسولات.

حصى البان أو إكليل الجبل

ينتمي إلى العائلة النعناعية، وأوراقه العطرية تستخدم لإعطاء النكهة لليخني والبطاطس والحساء والخضراوات وأطباق لحم الضأن. ويمكن خلطه بالأطعمة التي تفسد بسرعة. كما يساعد على منع التسمم الغذائي، ويكافح العدوى، ويخفف حالات الصداع.

الزعفران أو الصفرون

تستخدم أعضاء التأنيث من أزهار النبات. والزعفران له طعم متبل لذيذ وإن كان مراً بعض الشيء، وله رائحة فريدة مميزة. ويستخدم في تتبيل أطباق الأرز والكعك والمخبوزات ومطيبات المأكولات. كما يستخدم في الأدوية لعلاج احتقان الصدر وآلام البطن بعد الولادة، ولتنشيط الدورة الدموية والقلب والكبد، وتعزيز الطاقة.

المريمية أو الناعمة

تستخدم بذور هذا النبات أو قطع منه. ويتميز بنكهة دافئة مرة. وتستخدم أوراق المريمية لإعطاء النكهة للسلطات والمخللات وأصناف الجبن. وهي تفيد في علاج القروح الأكالة بالفم (أو القلاع الفمي) واللثة النازفة وقروح الحلق وفي علاج الرئتين ومرض السكر والجروح، وهي مادة حافظة طبيعية للحوم المعرضة للفساد، ومضادة للأكسدة. وتحتوي المريمية على زيت طيار وتانين وراتنج ويعزى إلي هذه المكونات طعمها المر. ويتكون زيت المريمية من بينين وكافور وسالفيف وسينيول. كما وجد حمض الأوروسوليك في أوراق المريمية. ويتمتع زيت المريمية بخصائص قاتلة للبكتيريا. ويستخدم علماء الأعشاب الطبية المريمية لعلاج التهاب اللوزتين وتقرح الفم والحلق وذلك في صورة شاي أو غرغرة.

الندغ أو زعتر البر

هو متبل عطري شائع يستخدم مع المحشيات وأصناف الحساء وأطباق البقول. ويصلح لعلاج الأرياح (الغازات) إذا أضيف إلى البقول، ولعلاج السعال وآلام المعدة والإسهال.

السمسم

هي بذور صغيرة جداً، إلا أنها غنية بالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والفوسفور والبروتين. كما أنها مصدر جيد للزيت غير المشبع. والسمسم تصنع منه الطحينة التي تصلح لاستعمالها في الصلصات أو مع الخضر للحصول على وجبة بروتينية كاملة، كما تضاف للعسل الأسود للحصول على مصدر ممتاز للكالسيوم والحديد يمكن الاعتماد عليه في مكافحة هشاشة العظام. وبذور السمسم مصدر ممتاز للكالسيوم والحديد يمكن الاعتماد عليه في مكافحة هشاشة العظام. وبذور السمسم تصاب بالتزنخ بسهولة إذا لم تعبأ بصورة سليمة وتوضع بالثلاجة. ويجب أن يكون لونها فاتحاً.

الآنيسون النجمي

نكهته تشبه عرق السوس، ويستخدم في تتبيل أطباق الطعام والحلوى. ويمكن مضغ البذور لإنعاش النفس.

الطرخون

يتم تجفيف أوراق النبات. ونكهته حلوة تميل للمرارة. ويستخدم في السلطات والخل وكمتبل عام.



زهرة الشمس

هذه البذور الرائعة غنية بفيتامينات "ب" والفوسفور والبوتاسيوم وغير ذلك الكثير. احرص على ألا تكون البذور قد

طالت فترة طهيها في زيوت رديئة النوعية، وألا تكون قد تزنخت. ويجب أيضاً ألا يكون لونها داكناً جداً، ولا تكون متعددة الألوان. ابحث عن البذور الطازجة التي لونها رمادي متوسط والمغلفة تماماً بقشرتها، أو تكون محفوظة بالثلاجة.

الزعتر

يتم قطع القمم (أو الأطراف) المزهرة من النبات ثم تجفيفها. والزعتر (أو الصعتر) له نكهة دافئة تبعث على السرور. ويستخدم لإضفاء النكهة على اللحوم والجبن والخضراوات. ويفيد في علاج الالتهاب الشعبي والتهاب الحنجرة والسعال الديكي. وقد توصل باحث اسكتلندي وهو عالم الكيمياء الحيوية د. ستان دينز بالكلية الزراعية الاسكتلندية في مدينة أوشنكرويف أن الزعتر قد يوفر وقاية من الشوارد الحرة وهي تلك الجزيئات العدوانية التي بوسعها أن تصرع الخلايا وتدمرها في أنحاء الجسم. وقد وجد أن الزعتر يمكنه أن يحمي المخ والكبد والكليتين وشبكية العينين في فئران التجارب.

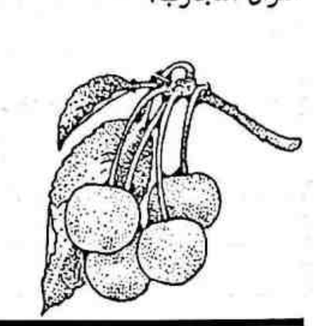
الكركم

هو نبات ينتمي إلى العائلة الزنجبيلية. وتستخدم جذوره، أو ريزوماته بتعبير أدق، ويتميز بنكهة نفاذة تشبه خليطاً من الزنجبيل والنعناع. ويستخدم لإعطاء النكهة لمسحوق الكاري والمسطردة المجهزة ومطيبات المأكولات والجبن والزبد.

الفانيليا

يتم قطف قرون النبات وتجفيفها. والفانيليا (أو الفانيلين) تتمتع بنكهة متبلة رقيقة عطرية جداً. وتستخدم في إضفاء نكهة ورائحة عطرية للحلوى وفي صناعة العطور.

هذا، وتؤخذ قرون الفانيليا (أي ثمارها البقلية) من نبات مداري معترش ينتمي إلى عائلة الأوركيد. وتترك القرون لمدة حوالي ٦ أشهر حتى تبدأ في التخمر. وتصنع خلاصة الفانيليا النقية بنقع القرون وجعلها تتحلل في محلول خاص. وتوجد بالأسواق خلاصة أخرى تصنع من الفانيلين، وهي منتج تخليقي يصنع في المعمل، ويجب أن يكتب على العبوة ما إذا كان ما بها من الفانيليا أو الفانيلين.



الفواكه... غذاء ودواء

معظم الفواكه تنضج إذا تركت في كيس من البلاستيك أو الورق، وذلك نظراً لأن الكيس يحتجز في داخله غاز الإيثيلين الناتج عن الفاكهة وتعمل كعامل منضج للثمار. إن التفاح يطلق كميات كبيرة من الغاز، لذا يمكنك أن تسرع بنضج الفواكه الأخرى بأن تضع تفاحة (أو شرائح من التفاح) في كيس معها (المصدر: Berkeley Wellness Letter، المجلد ٨، عدد ٩، عن جامعة كاليفورنيا). ويمكنك أيضاً أن تضع تفاحة مقطعة إلى شرائح في كمية من الفراكتوز أو السكر المحبب الذي تحول إلى قوام صلب وسوف تلين في خلال ليلة واحدة.

التفاح

الالتهاب المعوي المزمن

مطهر للمثانة البولية

حالات العدوى المعوية

التهاب القولون

الإسهال

الالتهاب المفصلي

الحلأ (الهربس) والفيروسات

حموضة المعدة

مصدر ممتاز للألياف

يساعد على إزالة سمية المعادن الثقيلة

يقي من أخطار أشعة إكس والعلاج بالإشعاع

يخفض مستوى كولستيرول الدم

يخفض ضغط الدم

يثبت مستوى سكر الدم

يحتوي التفاح على ٨٤٪ ماء نقي مع كربوهيدرات وبروتينات ومعادن وفيتامينات "أ"، "ب"، "ج". وهو غني أيضاً بالحديد والبوتاسيوم وكثير من العناصر الغذائية.

المشمش

الإمساك

السرطان

للأنسجة العصبية والعضلية

جميع الاضطرابات المعوية

الجلد

مصدر ممتاز للألياف

تستخدم بذور المشمش في علاج السرطان في بعض العيادات. فهي تحتوي على مادة ليتريل التي يعتقد أنها مفيدة في السيطرة على السرطان. ويحتوي المشمش على كميات طيبة من الكاروتين والبوتاسيوم والحديد.

الأفوكادو

الإرهاق

انخفاض سكر الدم

حالات عدوى الجهاز البولي

النقاهة بعد الجراحة

للأعصاب

تحتوي ثمار الأفوكادو على كميات عالية من الدهون الجيدة، مما يجعلها مهمة لمن يعانون انخفاض سكر الدم. ومع ذلك، فيجب على مرضى السكر أن يتناولوها باعتدال.

الموز

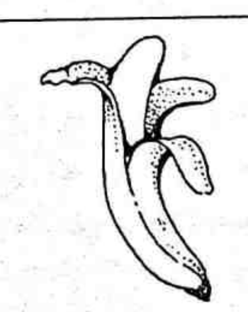
للأعصاب

إدمان الكحوليات

ارتفاع ضغط الدم

البواسير

اضطرابات القلب



القروح

الإسهال

نقص البوتاسيوم

ارتفاع ضغط الدم

الاستسقاء

الاضطرابات المعوية

للجهاز العضلي

لتغذية البكتيريا النافعة في القولون

الموز فاكهة ممتازة للأطفال صغارهم وكبارهم. وهو قليل الدهن، يصلح عند اتباع الأنظمة الغذائية المقللة للطعام. ويصلح للناقهين، لأنه لين القوام وغني بالعناصر الغذائية الضرورية، لا سيما البوتاسيوم وفيتامين "ج".

يجب نقع جميع الفواكه المجففة في الماء المغلي لبضع دقائق لقتل البكتيريا التي نمت عليها أثناء عملية التجفيف.

تم تعليق استخدام مستحضر ألديكارب Aldicarb، وهو مبيد حشري سام يستخدم مع فاكهة الموز، وذلك بعد أن اكتشف أن مستوياته في مزارع الموز في خمس وحدات تجريبية في أمريكا الوسطى والجنوبية قد وصلت إلى ما فوق الحد الأعلى المسموح به. وقد قامت الشركة المصنعة لهذا المبيد وهي رون-بولنك بتعليق استعماله للموز إلى حين انتهاء دراسة تجريها الشركة مع وكالة حماية البيئة الأمريكية EPA. كما تختبر تلك الدراسة سلامة استخدام الألديكارب مع البيكان وفول الصويا والبرتقال والجريب فروت والبطاطس والبطاطا الحلوة.

العنبية الزرقاء

انخفاض سكر الدم

طنين الأذنين

يجدد نشاط البنكرياس

العنبية الزرقاء غنية بالمانجنيز وفيتامين "أ"، كما تحتوي على البوتاسيوم والسليكون والحديد، وهي مصدر ممتاز للألياف. ووجود كميات كبيرة من المانجنيز يجعل تلك الفاكهة صالحة جداً في كثير من الحالات المرضية. والصبغ النباتي الأزرق قد يكون من المواد القوية الواقية للكبد، وهو يوجد أيضاً في عشبة البيلبيري أو عنب الدب.

العنبية السوداء

الإفرازات المهبلية البيضاء

الالتهاب المعوي

التهاب الزائدة الدودية المزمن

الإمساك

الإسهال

مقوية للدم

الأنيميا

جميع الثمار اللبية غنية بالألياف. كما تستخدم الألياف لصنع أنواع دوائية من الشاي العشبي.

الكريز أو الكرز

ممتاز في حالات النقرس

اللمباجو

الروماتيزم

الشلل

الالتهاب المفصلي

نقص النمو

السمنة

عصير الكرز الأسود يمنع تسوس الأسنان عن طريق إيقاف تكون البلاك. وهو مفيد للجهاز الغدي، ويزيل النفايات السامة من الأنسجة، ويساند وظائف الكبد والحوصلة المرارية.

تعد خلاصة بذور الجريب فروت مضاداً حيوياً طبيعياً، فهي تكافح البكتيريا والكانديدا والفيروسات والطفيليات، ومفعولها سريع ومأمون. وقد تحدث بعض الآثار الجانبية القليلة التي لا تتجاوز التهيج المعدي الطفيف والأرياح. ويتم الحصول على تلك الخلاصة بعد طحن بذور الجريب فروت. وتعد بديلاً طبيعياً جيداً للمضادات الحيوية الدوائية، ولكن لا يجوز تناولها في صورتها السائلة بشكل مباشر، إذ يمكن أن تحرق الفم والحلق والمعدة، بل يجب إما أن تمزج بالعصائر وإما تؤخذ على صورة كبسولات.

الكرانبيري

للكلى والمثانة البولية

الربو

الجلد

مطهر معوي

غني بفيتامين "ج"

إن شرب كوب من الكرانبيري جيد النوعية في الصباح وبعد الظهر يساعد في التغلب على كثير من حالات عدوى المثانة في النساء.

التين

يقتل البكتيريا

يقتل الديدان الاسطوانية

البواسير

عامل مضاد للسرطان

لاستشفاء وتعافي المرضى

يساعد على الهضم

عصير التين مفيد في قتل الطفيليات المعوية، ويحتوي على كميات عالية من الألياف.

العنب

يكافح السموم

ينشط الكبد

يزيد الطاقة

للجلد

الحمى

الإمساك

السرطان

الاستسقاء

خفقان القلب

تأثير مطهر لجميع الأنسجة والغدد

الجريب فروت

الجهاز القلبي الوعائي

احتقان الصدر

يحمي الشرايين

يقلل قابلية حدوث السرطان

يخفض كولستيرول الدم

الثمرة الكاملة وما بها من البكتين واللب والمحتوى الليفي كلها مهمة. والجريب فروت مفيد لسلامة القلب. وهو غني بالبوتاسيوم وفيتامين "ج"، ولا توجد به دهون. وبذوره توجد على شكل حبوب دوائية، فقد أظهرت التجارب أنها تساعد في علاج حالات الكانديدا الفطرية وغيرها من حالات العدوى بفضل تأثيرها المضاد الحيوي.

الليمون والأناناس

يطهر مجرى الدم والكبد

حالات الالتهاب

حالات البرد والإنفلونزا وقروح الحلق

الالتهاب الشعبي

الربو

منشط للهضم

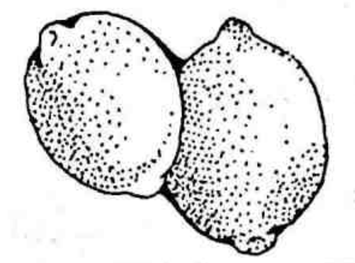
حرقة الفؤاد

مرض السكر

الاسقربوط

الحميات

الروماتيزم



يعد الليمون بأصنافه منشطاً قوياً للكبد، ومذيباً لحمض البوليك (اليوريك) وسموم أخرى.

والأناناس الطازج يحتوي على المانجنيز الذي يعد جزءاً أساسياً من إنزيمات معينة ضرورية لأيض البروتينات والكربوهيدرات.

الشمام

الكانتالوب وكيزان العسل (أو الشمام العادي) هما أكثر أصناف الشمام توفراً على مدار العام. إن نصف ثمرة من الكانتالوب تعطي كمية من فيتامين "أ" (بيتا-كاروتين) وفيتامين "ج" أكثر مما تعطيه معظم أنواع الفاكهة الأخرى. كما أن الكانتالوب غني بالبوتاسيوم ويعطي ٩٥ سعراً حرارياً فقط من كل حصة غذائية.

اختر الكانتالوب الذي يتميز بوجود تعرقات شبكية سميكة متقاربة في قشرته وتجنب الذي به مناطق ملساء أو بقع رقيقة لينة. وعندما يكون الكانتالوب ناضجاً ومناسباً لأكله، فإن نهايتيه يجب أن يكون بهما قدر طفيف من الليونة يظهر عند الضغط عليهما برفق بطرف الأصبع. أما إذا كانت الثمرة صلبة جداً فلا يتوقع لها أن تنضج بشكل سليم ولا أن تصبح حلوة بدرجة كافية.

أما كوز العسل (أو الشمام العادي) فهو أكبر قليلاً ولونه أبيض مصفر (كريمي) من الخارج وأخضر فاتح من الداخل. فاختبر نضجه كما فعلت مع الكانتالوب. وكوز العسل (وكذلك أنواع أخرى من الشمام) له سطح أملس. إذا لم تجد واحدة ناضجة بدرجة كافية، فاترك الشمامة في درجة حرارة الغرفة حتى تنضج، ثم احفظها في الثلاجة.

تحذير: امسح قشرة الشمامة بمنظف خفيف واشطفها بعناية بالماء النقي قبل أن تقطعها وذلك تجنباً لنشر البكتيريا إلى الجزء اللحمي من الشمام. وهذا ينطبق على جميع المنتجات الطازجة المعرضة للتلوث. وقد أوردت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أن ما يزيد عن ٢٠٠ حالة من السالمونيلا وغيرها من الأمراض الناتجة عن الغذاء قد تسببت عن ثمار الكانتالوب التي زرعت نباتاتها أصلاً في ولاية تكساس. وأغلب ضحايا تلك الأمراض كانوا قد أكلوا شماماً ملوثاً في محال بيع السلطات المجهزة في المناطق الغربية الوسطى والشرقية من الولايات المتحدة. أما المستهلكون الذين اشتروا الشمام ليأكلوه في منازلهم فقد كانوا أقل تعرضاً لتلك المخاطر، إذ إنهم بالطبع قد أكلوا الشمام مباشرة بمجرد تقطيعه.

> إن طريقة حرق قشر البرتقال والجريب فروت تعد من الوسائل الفعالة لطرد أو قتل البعوض بالتدخين، وذلك تبعاً لما أشار إليه بحث أجري مؤخراً. إذ يتم تجفيف القشر لمدة ٣ أيام، ثم يطحن ويتم حرق ٠,٢ رطل في غرفة موبوءة بالبعوض. وبعد ساعة واحدة يكون قد مات ٦٠٪ من الحشرات. ولتجنب التهيج التنفسي، فلا تدخل الغرفة لمدة ٣ ساعات (*عن مجلة Herbal Gram، العدد ٢٥، ١٩٩١*).

البرتقال

يستخدم البرتقال غالباً للعصير في الولايات المتحدة. فالبرتقال يحتوي على كميات عالية من فيتاميني "ج"، "أ". ونظراً لكثرة استهلاك البرتقال، فقد أصيب كثير من الناس بتفاعلات تحسسية تجاهه. وهم في الغالب لا يربطون ما يعانونه من أعراض بالعصير الذي يشربونه كل صباح. وننصحك بأن تختار البرتقال الذي لا يبدو وكأنه مغطى بطبقة شمعية. فذلك البرتقال قد تم قطفه وهو أخضر قبل أن تتحول المادة الحمضية به إلى سكر

فركتوز، ولهذا السبب نجد أغلب الناس لا تتحمله أجسامهم. فذلك البرتقال يتم رشه بصبغة برتقالية اللون ليبدو مستحسناً للمشترين. فاختر البرتقال الذي لا يبدو رائعاً تماماً في منظره. إذا كنت تعاني آلاماً بالمفاصل أو مشاكل بالمثانة، فاحذف البرتقال من قائمة طعامك.

إن البرتقال يفيد لأسباب أخرى غير ما يحتويه من فيتامينات. فقد أظهرت الدراسات أن الزيت الذي في قشرته يقلل نسبة حدوث حالات السرطان الناتجة عن عوامل كيميائية. فمركبات التربين أو التربينات Terpenes التي في زيت البرتقال بالإضافة إلى مواد تسمى دي-ليمونينات (ليمونين) d-limonenes تتمتع بخصائص مضادة للسرطان. وقد وجد أن مادة دي-ليمونين تسبب تراجع الأورام السرطانية واتجاهها نحو الشفاء. وفضلاً عن هذا فإن دي-ليمونين تعتبر مادة طبيعية مخفضة للكولستيرول ويمكن أن تذيب حصى المرارة. وقد وجد باحثون في جامعة ويسكونسن أن الأورام في ٩٠٪ من مجموعة من الفئران التي أجريت عليها التجارب قد اختفت تماماً بعد أن تم إطعامها بمادة دي-ليمونين.

لاحظ أن البرتقال إذا تم قطفه وهو لا يزال أخضر، فقد يسبب آلاماً تشبه آلام التهاب المفاصل وبالتالي يجعل أولئك الذين يعانون بالفعل التهاب المفاصل تسوء حالتهم. فحمض الستريك (الليمونيك) في ذلك البرتقال الأخضر لم يتح له الوقت الكافي ليتحول إلى سكر فركتوز. كما يكون محتواه من فيتامين "ج" قليلاً جداً. وكذلك فإن بعض البرتقال يتم تلوينه من الخارج بلون برتقالي باستخدام صبغة حمراء ليبدو ناضجاً، ثم يكسى بطبقة شمعية لإطالة فترة حفظه. كما يتم رشه بمادة قاتلة للفطريات لتأخير فساده. وكل ذلك هو من أعمال الغش التجاري الضار بالصحة. فاحرص على أن يكون البرتقال الذي تشتريه عضوياً (أي لم يتعرض للكيميائيات الضارة) وإلا فلا تشتره. فبعض ذلك البرتقال الذي يبدو جميلاً رائعاً لعينيك قد لا يكون في حقيقة أمره جميلاً ولا رائعاً لجسمك!

حمض الإلاجيك Ellagic الذي يوجد في الفراولة والكريز له مفعول مضاد للعوامل المسببة للسرطان التي تتكون في جسم الإنسان وكذلك التي توجد في الطبيعة. عن بحث أجرته مؤسسة الصحة الأمريكية ونشر في مجلة Natural Health، عدد مارس/أبريل ١٩٩٢.

البابا ظ (البابايا)

حالات زيادة حمضية الجسم (الحماض)

اضطرابات القولون

مصدر للإنزيمات

الأمراض المزمنة

هاضم للبروتينات

حالات القروح

يعمل البابا ظ على تحليل المواد غير اللازمة للجسم أو النفايات وتشمل حمض اليوريك والأحماض السامة الأخرى بالجسم. وهو مفيد عند إضافته لأغذية الأطفال، فهو يساعد على الهضم بفضل غناه بالإنزيمات الهاضمة.

الخوخ

يحتوي الخوخ على بيتا-كاروتين (فيتامين "أ") والبوتاسيوم والألياف، بالإضافة إلى كونه قليل المحتوى من السعرات الحرارية. والخوخ مفيد لمن يعانون السرطان وأمراض القلب وغير ذلك من أمراض. وهو من الفواكه اللينة ويسهل هضمه. ويجب على كبار السن أن يجعلوا هذه الفاكهة ضمن غذائهم. لا تشترِ الخوخ المتحجر أو الذي به لون أخضر، ولكن اختر الخوخ الذي يتمتع بلون أصفر كريمي مع لون أحمر طبيعي وبرائحة الخوخ. واحفظ الخوخ الناضج في الثلاجة.

الكمثرى

ملين طبيعي

علاج اضطرابات الحوصلة المرارية المزمنة

الالتهاب المفصلي

النقرس

الرئتان والمعدة

الكمثرى تتميز بمحتوى مرتفع من الألياف غير القابلة للذوبان.

الرمان

هذه الفاكهة لونها أحمر وحجمها كحجم البرتقالة. وهي تؤكل، كما يمكن الحصول على عصير منعش منها يشربه الناس في منطقة الشرق الأوسط.

ويستخدم الرمان في علاج الإسهال، وكثرة العرق، وكغرغرة لتقرح الحلق، ولعلاج الحميات والإفرازات المهبلية البيضاء والإصابة بالديدان الشريطية (باستخدام لحاء الجذور).

ويحتوي قشر الرمان على حوالي ٣٠٪ من التانين وهي مادة قابضة فعالة.

البرقوق أو القراصيا

يخفض كولستيرول الدم

يعالج الإمساك

الطفيليات

يستخدم حمض البنزويك (الجاويك) الذي في البرقوق في علاج أمراض الكبد وتسمم الدم واضطرابات الكلى، وتتمتع القراصيا بمحتوى مرتفع من الألياف وليس العصير. وتذكر أن القراصيا هي برقوق مجفف.

الراسبيري أو التوت الإفرنجي

مقوٍ للكبد

علاج للإسهال

علاج لكثرة التبول

العجز الجنسي

فضلاً عن ثمار الراسبيري المغذية، فإن أوراقه المجففة تستخدم كعشب يمكن تحويله إلى شاي لعلاج جميع الاضطرابات التناسلية في المرأة.

الفراولة

تحمي الجسم من الفيروسات والسرطان

تحمي الخلايا من تلف المادة الوراثية DNA

تحمي الجسم من فيروس الحلأ البسيط، والأمراض الجلدية لا سيما حب الشباب

تحتوي الفراولة على كميات عالية من فيتامين "ج" وبها من الألياف ما يفوق ما في شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. وهي غنية بالبوتاسيوم ومواد بولي فينولية Polyphenols (التي هي مواد مضادة للأكسدة فعالة). والفراولة يمكن أن تعوق تحول بعض المواد إلى نيتروزامين (وهي مادة مسرطنة قوية). والفيروسات التي يمكن أن تدمرها الفراولة في الجسم هي الفيروسات الارتدادية وفيروسات الحلأ (الهربس).

وعليك ألا تفصل الرءوس (أو الكئوس) الخضراء للفراولة إلا قبيل تناولك للفراولة مباشرة، وذلك لتحتفظ بمحتواها من فيتامين "ج" سليماً. وتجنب الفراولة المصابة ببعض العفن، إذ إن العفن سرعان ما ينتشر. لا تغسل الفراولة إلا قبيل تناولها مباشرة.

وجدير بالذكر أن الثمار اللبية Berries غنية بالألياف والبوتاسيوم وفيتامين "ج". إن لها أنواعاً عديدة وتشمل العنبية السوداء والعنبية الزرقاء والبويسنبيري والكشمش وتوت الندى وثمر البلسان وعنب الثعلب والهاكلبيري وتوت لوجان والراسبيري والفراولة.

البطيخ

مدر طبيعي للبول

منقٍ للدم

مطهر للأنسجة

يعالج القروح الأكالة في الفم (القلاع الفمي)

يعتقد د. لينوس بولينج أن فيتامين "ج" يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويمنع الأورام من الانتشار، كما ينتقل في الجسم ليصل إلى الخلايا السرطانية المتناثرة في الجسم ويدمرها. ويتمتع فيتامين "ج" بقوى عامة متميزة مضادة للسموم للقضاء على المواد السامة التي تدخل جسم الإنسان بما فيها المواد المسرطنة. إن ١٠ جم من فيتامين "ج" يومياً تعد جرعة تحفظية لأولئك الذين شخص لديهم مرض السرطان. وينصح د. بولينج بتناول ما هو أكثر من هذه الجرعة كجزء من برنامج غذائي شامل لمرضى السرطان. ويبدو من دراسات د. بولينج ومن أبحاث إضافية، أن السرطان ليس شراً لا مفر منه وليس خارجاً عن نطاق السيطرة.

عن كتاب Let's Live، طبعة سبتمبر ١٩٩١.

جدول المعلومات الغذائية عن الفواكه

الفواكه (نيئة)	السعرات الكلية	بروتين	كربوهيدرات	دهون كلية	ألياف غذائية	صوديوم	فيتامين "أ"	فيتامين "ج"	كالسيوم	حديد
	ألف سعر	جم	جم	جم	جم	مجم	% من الحد الأدنى الموصى به RDA بالولايات المتحدة			
تفاح، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٥٤ جم)	٨٠	٠	١٨	١	٥	٠	*	٦	*	*
أفوكادو، ١/٣ واحدة متوسطة (٢ أوقية/٥٥ جم)	١٢٠	١	٣	١٢	٢	٥	*	٥	*	*
موز، واحدة متوسطة (٤,٥ أوقية/١٢٦ جم)	١٢٠	١	٢٨	١	٣	٠	*	١٥	*	٢
كانتالوب، ١/٤ واحدة متوسطة (٥ أوقيات/١٣٤ جم)	٥٠	١	١١	٠	٠	٢٥	٨٠	٩٠	٢	٢
كريز حلو، ٢١ كريزة تملأ كوباً (٥ أوقيات/١٤٠ جم)	٩٠	١	١٩	١	٣	٠	*	١٠	٢	*
عنب، ١ ١/٢ كوب (٥ أوقيات/١٣٨ جم)	٨٥	١	٢٤	٠	٢	٣	٢	٩	٢	٢
جريب فروت، ١/٢ ثمرة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٥٤ جم)	٥٠	١	١٤	٠	٦	٠	٦	٩٠	٤	*
كوز العسل أو شمام، ١/١٠ واحدة متوسطة (٥ أوقيات/١٣٤ جم)	٥٠	١	١٢	٠	١	٥٠	٠	٤٠	*	٢
فاكهة الكيوي، اثنتان متوسطتان (٥,٥ أوقية/١٤٨ جم)	٩٠	١	١٨	١	٤	٠	٢	٢٣٠	٤	٤
ليمون، واحدة متوسطة (٢ أوقية/٥٨ جم)	١٨	٠	٤	٠	٠	١٠	*	٣٥	٢	*
لايم، واحدة متوسطة (٢,٥ أوقية/٦٧ جم)	٢٠	٠	٧	٠	٢	١	*	٣٥	٢	٢
رحيقاني، واحدة متوسطة (٥ أوقيات/١٤٠ جم)	٧٠	١	١٦	١	٢	٠	٢٠	١٠	*	*
برتقال، واحدة متوسطة (٥,٥ أوقية/١٥٤ جم)	٥٠	١	١٣	٠	٦	٠	*	١٢٠	٤	*
خوخ، اثنتان متوسطتان (٦ أوقيات/١٧٤ جم)	٧٠	١	١٩	٠	١	٠	٢٠	٢٠	*	*
كمثرى، واحدة متوسطة (٦ أوقيات/١٦٦ جم)	١٠٠	١	٢٥	١	٤	١	*	١٠	٢	٢
أناناس، شريحتان (قطر ٣ بوصات وسمك ٣/٤ بوصة) (٤ أوقيات/١١٢ جم)	٩٠	١	٢١	١	٢	١٠	*	٣٥	*	*
برقوق، اثنتان متوسطتان (٤,٥ أوقية/١٣٢ جم)	٧٠	١	١٧	١	١	٠	٩	٢٠	*	*
فراولة، ٨ متوسطة (٥,٥ أوقية/١٤٧ جم)	٥٠	١	١٣	٠	٣	٠	*	١٤٠	٢	٢
يوسفي، اثنتان متوسطتان (قطر ٢ ٣/٨ بوصة) (٦ أوقيات/١٤٨ جم)	٧٠	١	١٩	٠	٢	٢	٣٠	٨٥	٢	*
بطيخ، ١/١٨ من واحدة متوسطة (شقة تقطّع لتملأ كوبين) (١٠ أوقيات/٢٨٠ جم)	٨٠	١	١٩	٠	١	١٠	٨	٢٥	*	٢

مصدر البيانات: هيئة الغذاء والدواء الأمريكية

• يحتوي على أقل من ٢٪ من الحد الأدنى الموصى به RDA بالولايات المتحدة

تصنع المواد الشمعية التي يدهن بها الكثير من الفواكه والخضراوات المختلفة من الشيلاك (محلول اللك) أو البارافين أو زيت النخيل أو الراتنجات التخليقية، وتعتبرها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أنها مأمونة. ومن المعلوم أن مصانع تجهيز الفواكه والخضراوات تستخدم تلك المواد الشمعية لتجعل منتجاتها تبدو لامعة وطازجة وكذلك لكي تحميها من الرطوبة الخارجية، أو لتحمي محتواها المائي من الجفاف الخارجي حتى لا تذبل وتتعفن.

ومع ذلك فإن تلك المواد الشمعية غالباً ما يخلط بها مبيدات للفطريات لمنع التعفن والفساد. وتوحي بعض الدراسات على الحيوانات أن بعض تلك المبيدات الفطرية قد تزيد الإصابة بالسرطان واضطرابات أخرى. ونظراً لأن المواد الشمعية غير قابلة للذوبان، فإن شطف المنتجات المغطاة بالشمع بالماء لن يزيل الطبقة الشمعية. والطريقة الوحيدة لتجنب ابتلاع المادة الشمعية هي تقشير الطعام خاصة إذا كان من نوع يؤكل بقشره مثل التفاح والطماطم والخيار والفلفل والبطاطس.

المصدر: مجلة Lifttime Health Letter، عدد يونيو ١٩٩٢، ص ٨

يوصي مجلس الطعام والتغذية التابع للأكاديمية القومية للعلوم بأن تأكل خمس حصص من الفواكه والخضراوات يومياً. والسبب في هذا أن الفواكه والخضراوات يمكن أن تساعدك على التحكم في وزنك وأن تقلل من احتمال إصابتك بمرض الشرايين التاجية والسرطان.

وتكاد تكون الفواكه والخضراوات خالية من الدهن وأغلبها يحتوي على ألياف. كما أنها غنية بمختلف الفيتامينات والمعادن وغيرها من عوامل كيميائية يعتقد العلماء أنها قد تكون لها علاقة بمنع الأمراض خاصة مرض السرطان.

عن مجلة Mayo Clinic Health Letter، عدد يوليو ١٩٩٢ ص ١

البكتين يمنع الأورام

إن البكتين الذي يوجد في الفواكه قد يثبط نمو خلايا الأورام. وقد ورد تقرير في مجلة معهد السرطان القومي صرح فيه فريق من الباحثين أنه بمجرد تأكيد الدراسات التي يجرونها على البكتين قد يتمكنون من إعطاء مرضى السرطان حقناً من البكتين قبل إجراء الجراحة لهم وبعدها.

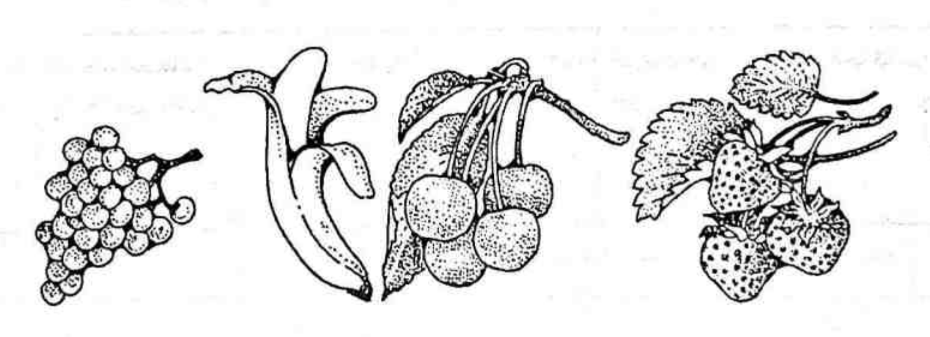
كيف تشتري الفاكهة

	يفضل أن تشتري	تجنب
التفاح	الفاكهة المتماسكة والملونة جيداً. فالتفاحة غير الناضجة ينقصها اللون، وقد تبدو متغضنة بعد تخزينها.	الفاكهة التي تستجيب للضغط الطفيف عليها والتي لها لحم طري سهل التفتت. والفاكهة التي بها مناطق مخدوشة.
المشمش	فاكهة ممتلئة ولونها ذهبي برتقالي متجانس والمشمش الناضج يستجيب للضغط الرقيق.	الفاكهة التي شكلها فج أو الطرية المتهرئة والفاكهة التي قوامها صلب جداً أو لونها أصفر فاتح أو أصفر مخضر.
الموز	الفاكهة الخالية من الخدوش أو الإصابات ويفضل أن تؤكل الفاكهة التي قشرها صلب أصفر وتبدو طازجة بنقط بنية.	الفاكهة المخدوشة التي لون قشرها غير واضح، أو فج رمادي. في بعض الحالات قد يكون لون القشر بنياً، بينما الجزء اللحمي الداخلي لازال غير ناضج.
العنبية الزرقاء	لونها أزرق غامق لها مظهر فضي خارجي وقوامها ممتلئ متماسك ومتجانس وأن تكون خالية من الأعناق أو الأوراق.	الثمار المتعفنة أو المخدوشة أو الخضراء.

	يفضل أن تشتري	تجنب
الكانتالوب (كيزان العسل)	الثمرة التي لها قشرة سميكة خشنة تشبه الفلين وبها تعرقات بارزة. بدون عنق. القشرة مصفرة. تستجيب قليلاً للضغط بالإصبع على الطرف الآخر المقابل لناحية العنق. تنضج في درجة حرارة الغرفة. ولا بأس بالخدوش الصغيرة.	الثمرة التي قشرها لونه أصفر قوي، والتي صارت طرية على سطحها كله، أو ظهر عليها العفن، خاصة عند منطقة قطع العنق.
الكريز	لونها أحمر داكن أو بني محمر إلى أسود، لها أسطح زاهية لامعة ممتلئة وأعناقها تبدو طازجة.	الفاكهة المتغضنة، التي أعناقها جافة، أو التي لحمها طري ينز، أو لونها متغير إلى البني غير الطبيعي، أو التي نما عليها فطر، أو التي لها مظهر فج.
الجريب فروت	الفاكهة الملساء المتماسكة، متناسقة الشكل، التي وزنها ثقيل بالنسبة لحجمها. ووجود عيوب بسيطة بالقشرة مثل الخدوش، والتغيرات اللونية لا يؤثر على نوعيتها.	الخشنة التي قشرها به أضلاع أو تجاعيد، أو وجود مناطق بالقشرة طرية لونها متغير عند العنق، أو أن تكون القشرة طرية متهرئة تتقطع عند الضغط عليها.
العنب	العنب ذو اللون الجميل، الممتلئ والمتصل بأعناقه بشكل متماسك.	العنب الطري أو المجعد والعنب الذي به مناطق فاتحة اللون حول العنق.
الشمام وكيزان العسل	ملمس طري كالقطيفة، ليونة طفيفة عند الطرف الزهري ولون القشرة أبيض مصفر إلى كريمي.	الفاكهة التي لها لون أبيض باهت أو أبيض مخضر، والفاكهة الصلبة الملساء، والتي بها مناطق مخدوشة كبيرة، أو قطوع بالسطح. أما المناطق الغائرة الصغيرة فلا بأس بها عند الاستعمال العاجل.
الليمون	الفاكهة المتماسكة ثقيلة الوزن التي لونها أصفر قوي وملمسها ناعم مع لمعة طفيفة، ووجود لون باهت أو مخضر يعني زيادة في درجة الحموضة.	الفاكهة التي لونها أصفر داكن أكثر أو لونها فج، والتي بها تصلب أو تغضن بالقشرة أو مناطق طرية أو سطح مصاب بالتعفن.
اللايم (من الحمضيات)	بقشرة لامعة ووزن ثقيل بالنسبة لحجمه. لونه أخضر داكن بدون اصفرار.	بقشر فج جاف به بقع لينة أو عفن. أما وجود برقشة سمراء أو بنية فلا تعني التلف إذا كانت الفاكهة مبكرة.
الرحيقاني	فاكهة لونها قوي، ممتلئة وطرية على طول درزتها. لونها أصفر برتقالي ولكن بعض أصنافها تكون مخضرة.	الفاكهة الصلبة الفجة، أو المتغضنة، أو اللينة كلها، أو الفاكهة التي قشرتها متشققة.
البرتقال	البرتقال المتماسك والثقيل الذي قشره يبدو طازجاً وزاهياً وناعماً بعض الشيء بالنسبة لصنفه.	البرتقال خفيف الوزن، الذي قشره قوامه خشن، وفج، وجاف، أو البرتقال الذي قوامه إسفنجي وبه بقع على سطحه أو تغيرات لونية، أو المصبوغ ويبدو فاقعاً مبهراً.

	يفضل أن تشتري	تجنب
الخوخ	المتماسك أو الطري قليلاً، ولون الجلد بين المناطق الحمراء يجب أن يكون أصفر أو كريمياً.	الصلب أو المتماسك جداً الذي لونه أخضر. وكذلك الطري جداً الذي به خدوش كبيرة أو أية علامة للتلف.
الكمثرى	الفاكهة المتماسكة. صنف بارتليت: لونه باهت إلى أصفر قوي، وصنف أنجو أو كوميس: لونه أخضر فاتح إلى أخضر مصفر.	الفاكهة الذابلة أو المتغضنة التي مظهر قشرها فج والتي بها ضعف في اللحم في ناحية العنق. وتجنب التي بها بقع.
الأناناس	الفاكهة زاهية اللون، وتتمتع برائحة الأناناس العطرية، ولونها عادة أخضر داكن، وقوامها متماسك، وممتلئة وثقيلة عندما تكون ناضجة.	الفاكهة التي بها عيون غائرة أو بارزة قليلاً أو داكنة أو تنز سائلاً، والتي لونها أخضر مصفر فج، ولها مظهر جاف، أو عليها بقع طرية.
البرقوق	الفاكهة المتماسكة بدرجة ملحوظة إلى اللينة قليلاً.	الفاكهة الصلبة جداً أو اللينة جداً، والفاكهة التي جلدها ممزق أو به تغيرات لونية بنية.
الراسبيري والبويسنبيري	بلون جيد متجانس، وممتلئة ورقيقة، ولكن ليست متهرئة. وأن تكون بدون كئوس وأعناق تتصل بها.	الثمار التي تنز سائلاً والمتعفنة والتي تظهر بسببها بقع مبتلة، أو ملونة على الوعاء الذي توضع به.
الفراولة	الثمار النظيفة والجافة التي لونها أحمر واضح ولها لمعان زاهٍ، ولحم متماسك، ولازالت الكئوس والأعناق الخضراء تتصل بها.	الثمار التي بها مناطق كبيرة عديمة اللون أو مبذرة، أو التي لها مظهر فج متغضن، أو طرية أو متعفنة.
اليوسفي	الذي لونه أصفر غامق أو برتقالي مع لمعة زاهية.	الذي لونه أصفر باهت جداً أو مخضر. ولا بأس من وجود مناطق خضراء صغيرة على اليوسفي الملون بوضوح وبعمق. ولكن لا تشتر الفاكهة المقطوعة أو المثقوبة.
البطيخ	المتماسك الذي لحمه عصيري ولونه أحمر جيد، وخالٍ من اللون الأبيض، وبذوره بنية داكنة أو سوداء وسطحه أملس فج، ويصدر رنيناً أجوف عند الدق عليه، ولون القشرة المقطوعة كريمي.	البطيخ فاتح اللون أو الجاف أو المتفتت أو المائي أو الذي لحمه ليفي مع وجود أجزاء بيضاء وبذور بيضاء غير ناضجة.

المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية



الثوم

معجزة في العلاج تقيم جسراً بين الأدوية والأعشاب

لقد عُرف الثوم منذ العصور القديمة كغذاء رئيسي يتمتع بخصائص متميزة وقائية وعلاجية. ولقد أكدت الأبحاث التي قدمت من شتى أنحاء العالم في المؤتمر العالمي الأول عن الثوم الذي عقد في واشنطون العاصمة في يوليو ١٩٩٠ هذه المعلومات، وأدخلت إلى دائرة انتباهنا القدرات العجيبة للثوم كمصدر حيوي للقوة العلاجية لأجسامنا. وقد تم التعرف على عدد كبير ومتنوع من الفوائد الصحية للثوم. وقد شملت هذه الكشوف العلمية كيفية خفض الثوم لكولستيرول مصل الدم خاصة "الكولستيرول الضار"، وكيفية خفضه بشكل ملحوظ ومأمون لضغط الدم، وكيفية تحسينه للدورة الدموية عن طريق تقليل "لزوجة الدم"، وكيفية نفعه لمرضى الالتهاب المفصلي، ولعل أهم شيء هنا هو كيفية تقوية الثوم لجهاز المناعة في الإنسان. وقد اكتشف أن مستحضر "كيوليك" (وهو الخلاصة عديمة الرائحة للثوم المعتق) أقوى حتى من الثوم العادي بفضل نشاطه العلاجي المكثف.

وقد وصف العالم "بافو إيرولا" (وهو خبير رائد في مجال الطب البيولوجي) الثوم بأنه "غذاء عجيب طال إهماله، وله خصائص غذائية وطبية مذهلة، بل هو ملك المملكة الخضرية!" وبحثه الذي نشر في الدوائر العلمية يؤكد هذه الحقائق: فقد ثبت أن الثوم فعال في علاج حالات الحساسية والالتهاب المفصلي وتصلب الشرايين والسرطان ومرض السكر وانخفاض سكر الدم والأمراض الفطرية (الكانديدا) والاضطرابات المعدية المعوية (التهاب القولون) والأمراض الرئوية (الربو والالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي). قد يكون من الصعب تصديق هذه الحقائق ولكنها حقائق على أية حال. وقد عرف الأطباء بأمر هذا الغذاء المعجز على مدى القرون الماضية.

ولطالما استحوذ الثوم على اهتمامنا بفضل قدرته على تعزيز جهاز المناعة. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن المعدنين النادرين (الجرمانيوم والسلينيوم)، وكلاهما يكثر في الثوم، يعتبران بالغي الأهمية لجهاز المناعة. إن الصورة غير المألوفة للكبريت التي توجد في الثوم، وهي "حمض السلفهيدريل الأميني"، يعرف عنها أيضاً أنها تعزز جهاز المناعة.

ويتم إنبات ثوم كيوليك في تربة بركانية والتي تكون مشبعة بتلك المواد المهمة، وهذا أحد أسباب فاعليته في كثير من حالات ضعف جهاز المناعة. وعملية التعتيق تزيد فاعلية الثوم، وفي نفس الوقت تجعل ثوم كيوليك خالياً من الرائحة.

هذا، ويعتبر مستحضر كيوليك ومستحضر الثوم الخاص SGP هما الوحيدان من مستخلصات الثوم المعتقة المتاحة بالولايات المتحدة. والعناصر الغذائية المتكونة أثناء عملية التعتيق والاستخلاص على البارد تعد هي المواد التي تتكون منها مركبات السلفهيدريل. وهي مضادات للأكسدة قوية جداً تعمل على منع تدمير الشوارد الحرة للخلايا. وقد تلقى منتجو مستحضر الثوم الخاص جائزة العلوم والتكنولوجيا من وزارة العلوم والتكنولوجيا اليابانية في عام ١٩٩١.

وقد تلقى مستخلص الثوم المعتق تراخيص رسمية، أو خصصت تراخيصه لاستخدامه كمضاد للأكسدة وعامل مضاد للسرطان، ومنشط للمناعة، وعامل واق للكبد، وعامل مضاد للتوتر، ومنشط لنمو بكتيريا الأسيدوفيلس، وعامل مضاد للفطريات. ويوجد كيوليك في صورة أقراص وكبسولات وسائل.

كيوليك هو أكثر مستحضرات الثوم التي خضعت للتجارب والأبحاث الموثقة علمياً. وقد أجريت لإعداد مستحضر كيوليك عملية خاصة للتعتيق استغرقت ٢٠ شهراً يحدث بمقتضاها تعزيز للخصائص العلاجية للثوم بما يتجاوز الخصائص الأصلية للثوم الخام. فعملية التعتيق هذه تحول المفعول المؤكسد للثوم الخام إلى مضادات للأكسدة قوية الفاعلية. ويعد كيوليك واحداً من أقوى منشطات المناعة في الطبيعة. وقد ركزت الدراسات الإكلينيكية التي أجريت في الجامعات الرائدة على تأثيره على المعادن الثقيلة، وسرطان الميلانوما، وسرطان الثدي، والأورام، والفيروسات، والإشعاع، والأمراض القلبية الوعائية، والكانديدا (مرض فطري يصيب الأحشاء)، والبنزبيرين (ملوث للهواء)، والأفلاتوكسين (سم فطري)، وارتفاع الكولستيرول، والسرطان. وليكن معلوماً أن كيوليك لا يشفي أو يقتل شيئاً، وإنما هو ينشط الخلايا السليمة لتدافع عن الجسم وتحميه. ويتم تحديد المواصفات القياسية لكيوليك بقياس محتواه من مادة إس-ألليل سيستيين. وقد وضع معهد السرطان القومي مؤخراً برنامجاً تكلف ٢٠,٥ مليون دولار لدراسة تأثير النباتات الطبية بما فيها الثوم (عن مجلة Nutrition & The M.D، المجلد ١٧، عدد ٥، مايو ١٩٩١). وعلى المدى

الطويل، فإننا نجد العلوم الطبية تظهر بعض التواضع تجاه فضائل الثوم.

ثوم كيوليك

هذا الثوم المنتج على شكل سائل عديم الرائحة وتقريباً عديم الطعم. وهو يصلح لإضافته للعصائر مثل المنتج الذي يسمى R.W. Knudesen's Very Veggie Chili Cocktail. ويتوافر كيوليك في صورة أقراص وحبوب وسائل.

الثوم الحارس الوقائي

توصلت أبحاث أجريت في جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا إلى وجود مركب في الثوم يمكنه أن يقي الجسم من أقوى مادة مسرطنة طبيعية عرفها الإنسان وهي أفلاتوكسين "ب١". وتوجد الأفلاتوكسينات غالباً في المكسرات لا سيما الفول السوداني وزبدة الفول السوداني. كما توجد آثار منها في الذرة والقمح وغيرها من الحبوب.

الثوم السائل واستخداماته العلاجية

مشكلات العين

التهاب ملتحمة العين، شحاذ العين، احتقان العين، حالات التهيج... إلخ. ضع قدراً من الثوم السائل في قطارة للعين مع كمية مساوية من الماء المقطر بالبخار، وضع نقطتين من هذا المزيج في كل من العينين كل ٤ ساعات أو حسب الحاجة.

حالات عدوى الأذن

ضع نقطتين إلى أربع نقط من الثوم السائل الدافئ (وليس الساخن) في كل من الأذنين؛ ولا تستخدم نفس القطارة للأذنين معاً لئلا تسبب انتقال العدوى. بل ضعها فقط في الأذن المصابة بالعدوى إذا كانت كذلك فعلاً. وهذه الطريقة مفيدة للأطفال بصفة خاصة.

قروح الفم

ضع قدر ملعقة صغيرة من الثوم السائل وتمضمض به واتركه في فمك لدقائق قليلة. اخلط كبسولة من الجولدنسيل بالثوم لمزيد من الفاعلية العلاجية.

البواسير

أدخل ماسحة قطنية مبللة بسائل الثوم أو أدخل كبسولة كيوليك في المستقيم مباشرة.

حالات العدوى الخميرية المهبلية

استعملي دشاً مهبلياً باستخدام ملعقة صغيرة واحدة من الثوم السائل.

فطريات أصابع اليدين أو القدمين

ضع كرة من القطن مشبعة بالثوم السائل على المناطق المصابة بالعدوى؛ ويمكنك ارتداء جوارب من القطن لتحتفظ بالكرات القطنية في موضعها، وغيِّر القطن المشبع يومياً.

الكولستيرول

أربع إلى ست كبسولات يومياً لمدة شهرين، ثم أربع كبسولات يومياً بعد ذلك.

لعلاج الحيوانات الأليفة

إذا كانت لديك حيوانات أليفة، خاصة القطط، فضع نقطتين في كل من أذني الحيوان لتجنب عثة الأذن. وكذلك ضع ١/٤-١/٢ ملعقة صغيرة على طعام الحيوان يومياً، وهذا يساعد على تخليصه من القراد والبراغيث ويعزز وظائف جهاز المناعة. فالثوم مفيد للحيوان أيضاً وهذه ميزة أخرى تحسب للثوم. وقد استخدم الأطباء البيطريون كيوليك السائل لعلاج كثير من أمراض الحيوان بما فيها حالات العدوى، وفيروس بارفو. كما يمكنك خلط كبسولات الثوم بخميرة البيرة. وهذا خليط مغذ جداً للحيوان.

طارد للبعوض

تناول ٤ كبسولات من الثوم السائل مع فيتاميني "ب١"، "ب١٢" قبل خروجك من المنزل بساعة، لتحصل على نتائج رائعة.

أنواع الحبوب والدقيق

إن الحبوب تتمتع بخصائص فريدة متميزة، فالأرز لا يسبب الحساسية وهو خال من الجلوتين، فيما عدا الجلوتين السكري. وفي حين أن الشوفان يعتبر غنياً بالدهن نسبياً (أي بالنسبة لكونه من الحبوب) فإنه يحتوي على مضاد للأكسدة يعطل تزنخ الدهن. أما القمح فيحتوي على الجلوتين وهو نوع الحبوب الوحيد المناسب لإعداد أصناف الخبز المنتفشة عند الخبيز دون الحاجة إلى إضافة أية أنواع أخرى من الحبوب والكينوا هو نوع الحبوب الوحيد الذي يحتوي على بروتين كامل.

والحبوب الكاملة هي أطعمة غنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة. وهي أيضاً غنية بالدهون والصوديوم. كما أنها مصدر جيد للمعادن وفيتامينات "ب". وقد كانت الحبوب ولا تزال طعاماً رئيسياً على مدى التاريخ البشري في العالم. والحبوب هي مصادر أساسية للكربوهيدرات المعقدة التي تعزز الطاقة التي لا غنى عنها للجسم. وكل الحبوب الكاملة، ما عدا القمح، تساعد على تقليل الدهن في الجسم. وتعد الحبوب مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات المعقدة التي يحتاجها ممارسو رياضة كمال الأجسام لضمان ثبات مستوى سكر الدم. والحبوب تفيد في جميع اضطرابات سكر الدم.

وتتكون الحبة الكاملة من الأجزاء الأساسية التالية: النخالة، الجنين، الإندوسبيرم (أو السويداء)، الإكسوسبيرم. وعند تكرير الحبوب يتم نزع النخالة، وأحياناً الجنين. والنخالة هي الجزء الخارجي من الحبة، وهي مصدر جيد للألياف الخشنة، بالإضافة إلى فيتامينات "ب" والبروتينات والدهون والمعادن. وكل جزء من الحبة الكاملة له فائدة غذائية. فالإكسوسبيرم غني بالنخالة، والإندوسبيرم يتكون أساساً من النشا، وبالنسبة للقشرة الخارجية فهي أساساً من الألياف، أما الجنين فهو غني بالبروتين والأحماض الدهنية عديدة اللا تشبع والفيتامينات والمعادن.

والحبوب الكاملة، مثل الذرة والشوفان والأرز والقمح تعد هي المادة الأساسية لبعض من أكثر الأطعمة التي يقبل عليها المشترون في منافذ بيع الأطعمة الطبيعية.

وتوفر الحبوب الكاملة تغذية كاملة إذا تكاملت مع البقول أو الفوليات أو الخضراوات؛ فهذه الأطعمة عند تناولها معاً تشكل بروتيناً كاملاً.

بيانات العبوات

من المهم أن تعرف ما تعنيه بيانات العبوات عندما تقرؤها. ومكونات كل عبوة تكون مكتوبة بالترتيب بحيث يكون المكون الأكبر في كميته مذكوراً أولاً ثم الذي يليه... وهكذا. وعندما يذكر دقيق القمح أولاً من بين المكونات، فإن الذي لديك غالباً ما يكون هو الدقيق الأبيض (الفاخر). إذ إن كلمتي الدقيق الأبيض ودقيق القمح تستخدمان عادة بشكل مترادف.

عندما يكتب على العبوات "خبز أبيض" أو "خبز" فقط، فمعنى هذا أن رغيف الخبز مصنوع من الدقيق المكرر. ويكون رغيف الخبز رغيفاً من القمح الكامل حقاً عندما يكتب على العبوة ما يفيد أنها صنعت من دقيق من القمح الكامل. وعندما يستخدم صانع الخبز أو صاحب المخبز لفظ "قمح كامل"، يجب أن يكون الرغيف مصنوعاً من دقيق القمح الكامل بنسبة ١٠٠٪ والذي يحتوي على جميع مكونات حبة القمح الأصلية بنفس النسب.

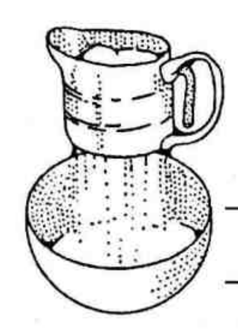
وثمة ألفاظ عديدة تستخدم على بيانات العبوات عند وصف منتجات الحبوب، وبعض هذه الألفاظ تكون جوهرية والبعض الآخر غير ذي بال. ولم تحدد هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أية تعليمات تتعلق باستخدام لفظ "طبيعي" رغم أن أغلب الصناع يستخدمون هذا اللفظ للتعبير عن أنه لم تستخدم في منتجاتهم أية مواد حافظة. وعندما يكتب على أحد المنتجات كلمة "مدعم" بالفيتامينات أو المعادن مثلاً، فإنه يجب أن يفي بالضوابط التي حددتها الحكومة بالنسبة للحديد وبعض فيتامينات "ب"، ويجب أن يحتوي الخبز على كمية معينة من الثيامين والريبوفلافين والنياسين والحديد لكل رطل. ولفظ "غير مبيض" يعني أن الدقيق أو الحبوب لم تعالج بالكلور أو بالبنزويل بيروكسيد أو بأية مادة مبيضة أخرى لإعطائه مظهراً أبيض. ومن المثير للسخرية أن يُفترَض أن أصناف الدقيق المبيضة تفتح الشهية أكثر! هذا ولم تضع هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أية مواصفات قياسية تتعلق بالألياف الغذائية. فإذا ما أعلن عن أحد المنتجات أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف، فهذا لا يعني شيئاً مؤكداً؛ فقد لا يحتوي على أية ألياف! وعندما يطلق على صنف

من الخبز أنه منخفض السعرات، فهذا يجب -بنص القانون- أن يحتوي على سعرات حرارية تقل بمقدار الثلث عن حصة من خبز عادي مساوية له في الوزن. وعندما يحتوي منتج ما على دقيق شعير بالمولت، فهذا يعني أن دقيق الشعير مستخرج من حبوب شعير قد تم إنباتها أولاً بصفة جزئية ثم تجفيفها وطحنها أو تحويلها إلى شراب. ويستخدم لتغذية الخميرة مما يساعد الخبز على أن ينتفش.

ومما يذكر أن حصة واحدة من خبز القمح الكامل أو متعدد الحبوب أو الجاودار أو الأرز تعطي تقريباً نفس كمية الألياف التي تعطيها حصتان من القمح (المنخول) أو ثلاث حصص من الخبز الأبيض. إنك بهذا لن تحصل فقط من الحبوب الكاملة على كمية أكبر بشكل ملحوظ من الألياف، ولكن مستويات البروتين والمعادن تكون أعلى أيضاً. إن الجسم يستطيع أن يحرق الكربوهيدرات بكفاءة أفضل عندما يتم تناول جميع فيتامينات "ب" في الوقت نفسه، والحبوب الكاملة تحتوي على كل من فيتامينات "ب" والكربوهيدرات.

يعتقد مايكل جاكوبسون المدير التنفيذي بـ"مركز العلم في دائرة اهتمام الشعب" أن لفظ "مدعم" هو لفظ خادع. ويفضل عبارة "مستعوض جزئياً"، إذ إن الحبوب عند تجهيزها لا يتم استعادة جميع العناصر الغذائية التي أخذت منها ولكن البعض منها فقط. وعملية التجهيز تزيل بشكل عادي الكثير من العناصر الصغيرة مثل البوتاسيوم والماغنسيوم والزنك.

عندما تقرأ كلمة بروبيونات الكالسيوم، فلا تتحير، واعلم أنها مادة تمنع العفن وتضيف المزيد من الكالسيوم.



أنواع من الحبوب والدقيق

دقيق الأمارانث (أو القطيفة)

الأمارانث (أو القطيفة) هي الحبوب التي كانت تتغذى عليها قبائل الأزتيك في قديم الزمان، وهي أغنى بالعناصر الغذائية من أغلب الحبوب الأخرى، وتلي حبوب الكينوا من حيث المحتوى البروتيني المرتفع. المحتوى البروتيني للأمارانث ضعف ما في كل من الذرة والأرز.

استخدمه كما تفعل مع القمح، وإن كان في الحقيقة ليس من الحبوب من الناحية العلمية التقنية. وله طعم مميز، لذا ابدأ باستبدال كمية صغيرة، واستخدم ١/٣ كوب من دقيق الأمارانث إلى كوب واحد من دقيق القمح الكامل. ويمكنك إعداد وجبة إفطار مغذية جداً باستخدام ١/٣ كوب من الدقيق في كوب من الماء المغلي، واطهِ المزيج لدقائق قليلة. ويستخدم أساساً في صنع الرقائق والخبز المنبسط.

سلطات الحبوب وسيلة عظيمة لإضافة البروتين إلى غذائك. وطريقتك في الطهي ستظهر الفرق الذي يبدو فيما ستكون عليه السلطة الناتجة. أضف الحبوب إلى السائل (الماء) المغلي وغطِ الإناء واطهِ لدقائق قليلة تقل عن الفترة اللازمة للطهي الكامل، وهذا سوف يعطيك حبوباً تقرقش قليلاً. وبعد رفعها من النار اشطفها فوراً بالماء البارد وذلك لتمنع حدوث مزيد من الطهي مما قد يجعلها تلين وتنتفش. أضف إليها بعض الخضر النيئة المفرية، وتبلها حسب الرغبة.

الشعير

إن الأكلة التي تسمى "موجي" Mugi وهي صورة من ميسو الشعير تصنع من نوع خاص من الشعير قد تبين أنه يقلل احتمال حدوث الأورام وتكون الدهون في الجسم.

وحبوب الشعير غنية بالبوتاسيوم والكبريت وأحماض الفوسفور. ولا يمكن هضم القشرة الخارجية للحبة بسهولة، لذا يتم إزالة تلك القشرة، والحبة المتبقية تسمى الشعير اللؤلؤي. ولتحصل على أغذية خالية تقريباً من الجلوتين يمكنك استخدام دقيق الشعير؛ إذ إنه يحتوي على القليل جداً من الجلوتين. ويصلح الشعير لصنع أنواع الحساء ويكون مرق الشعير ممتازاً للمرضى والناقهين فضلاً عمن يعانون مشكلات بالقلب. والشعير

ينشط الكبد والجهاز الليمفاوي، معززاً طرد النفايات السامة من الجسم. أضف الشعير إلى أصناف حساء الخضر واليخني. والشعير الكامل (بقشره) حبته داكنة اللون وأكبر حجماً من أغلب الحبوب الأخرى ما عدا الذرة. وهو أغنى بالكالسيوم والحديد والبروتين والبوتاسيوم من الشعير اللؤلؤي.

ويحتوي الشعير على مادة توكوترينول التي تساعد على تثبيط إنتاج الكولستيرول في الكبد. كما أن مركبات بيتا-جلوكان في الشعير تعمل مع الألياف القابلة للذوبان الأخرى على منع ما في الغذاء من دهون وكولستيرول من الامتصاص من الأمعاء (عن مجلة Nutrition & Dietary Consultant، عدد أبريل ١٩٩٠).

الحنطة السوداء

هذا النوع من الحبوب رغم تسميته الإنجليزية Buckwheat أي قمح الغزال، فهو ليس نوعاً من القمح. والحنطة السوداء تعرف باستعمالها في صنع البانكيك وكصورة من العسل. ومن الشائع استعمال ما يسمى الكاشا أو برغل الحنطة السوداء. والحنطة السوداء غنية بالبوتاسيوم، والروتين، والفسفور، وفيتامين "هـ" بصفة خاصة، والكالسيوم، وفيتامينات "ب". إن المحتوى المرتفع من الروتين قد جعل الحنطة السوداء مفيدة في حالات تصلب الشرايين ولتقوية الشعيرات الدموية وخفض احتمالات حدوث الأنزفة (كما يمكن شراء الروتين على شكل أقراص، وهو بيوفلافونويد غير مختلط بالفواكه الحمضية). والحنطة السوداء تفيد في تقوية الدم ومعادلة النفايات الحمضية. وهي تفيد الكلى أيضاً.

> الكاشا (أو برغل الحنطة السوداء) هو نوع رئيسي من الحبوب في الغذاء الروسي والأورو-آسيوي. ولطهي الكاشا: اغلِ كوبين من الماء وأضف كوباً من الكاشا. غطِ الوعاء وسخن الكاشا حتى تلين بعد ١٠ دقائق. ولصنع طبق من الحنطة السوداء، قم بتحميص كوب منها على نار عالية مع التقليب المستمر لمدة ٣-٥ دقائق. وكلما طالت مدة التحميص، زادت قوة النكهة واللون. ثم استكمل الطهي مثل الكاشا. وكلتا الأكلتين لذيذتا الطعم مع السمك أو الدجاج أو الخضراوات.

برغل القمح

يستخدم برغل القمح في الأغذية النشوية واليخني والحساء والبيلاف والمخبوزات والسلطات وحتى الحلوى. ويمكنك أن تنقع الحبوب المشققة (أو المفتتة) لمدة ٣٠ دقيقة وتستخدمها في السلطات مثل سلطة التاكو وكحشو للشطائر. والصورة التي توجد عادة من هذه الحبوب في محال الأطعمة الصحية تكون قد تم سلقها ثم تجفيفها ثم جعلها تتشقق. وهناك عملية جديدة تسمى طريقة الدوامة التي يتم بمقتضاها إزالة طبقة النخالة والاحتفاظ بمحتوى الحبوب من الكولين والنياسين والمعادن.

الذرة

يتم طحن هذه الحبوب واستخدامها أساساً في صنع خبز الذرة. ويمكن استخدامها أيضاً كوسيلة للخبز مع السمك والدجاج... إلخ، قبل وضعها بالفرن. وبعض أصناف الذرة يضاف إليها اللايسين، وهو حمض أميني أساسي، وبإضافة هذه المادة الغذائية المهمة تصير الذرة مصدراً للبروتين الكامل. وهي نوع ممتاز من الحبوب وكان الهنود الحمر يعتمدون عليها في غذائهم.

جنين الذرة

جنين الذرة غني بالعناصر الغذائية، وبعضها يكون فيه بكميات أكبر مما في جنين القمح، وهو يحتوي على كمية من الزنك أكثر عشر مرات مما في جنين القمح. وجنين الذرة يعتبر إضافة رائعة للخبز مع الدجاج أو السمك. وهو جيد أيضاً عند إضافته إلى الأغذية النشوية وللتجميل؛ وجنين الذرة يتمتع بفترة صلاحية أطول من جنين القمح. ويوجد منتج يسمى Fearn يحتوي على جنين الذرة داخل عبوات محكمة الغلق ويمكن أن تشتريها من محال الأطعمة الصحية.

مجروش الذرة أو الهوميني

يصلح مجروش الذرة كطعام نشوي أو كطبق إضافي. وهناك أنواع عديدة من الحبوب تصلح في صورة مجروش مثل الشعير والحنطة السوداء والأرز البني والصويا والقمح. وكلها ممتازة في صنع الأغذية النشوية الساخنة، كما تضاف للخبز وكوسيلة للخبز في الفرن مع السمك أو الدجاج.

دقيق قمح دورهام

يستخدم لصنع الأغذية النشوية واليخني والحساء والبيلاف والمخبوزات والسلطات وحتى الحلوى. ويمكن لمريض السكر أن يتناول المزيد من هذا القمح نظراً لأنه يحتوي على حوالي ربع محتوى الكربوهيدرات التي في أنواع الدقيق الأخرى المحتوية

على الجلوتين مثل القمح العادي. وهذا النوع من الدقيق يجعل الخبز المصنوع منه أخف وزناً.

دقيق الجلوتين

هذا الدقيق يتم استخراجه من القمح ويفصل عنه النشا. والجلوتين هو العامل الذي يساعد الخبز وغيره من المخبوزات على أن تنتفش ويكبر حجمها في الفرن. والقمح يحتوي على أعلى محتوى من الجلوتين. وعند خلطه مع أنواع أخرى من الدقيق، فإنه يساعد على إعطاء الخبز قواماً أخف وأعلى من محتواه من البروتين.

وإذا شئت أن تزيد محتوى البروتين في مخبوزاتك، فأضف شيئاً من هذا الدقيق. لا ينصح بإعطاء الجلوتين للمرضى.

دقيق جراهام

دقيق جراهام مشتق من نوع من القمح الكامل يسمى "القمح الشتوي". إذ يتم طحن اللب الداخلي للحبوب حتى يصل إلى قوام الدقيق الأبيض. أما النخالة الخارجية للحبوب فتترك خشنة مفتتة. ودقيق جراهام يصلح لكل أصناف المخبوزات.

وإذا كان لديك وصفة للطعام تحتاج إلى هذا النوع من الدقيق، يمكنك استخدامه بدلاً من دقيق القمح الكامل مع استخدام نفس الكمية. وقد سمي هذا النوع من الدقيق باسم أحد الأطباء ويدعى سلفستر جراهام. وقد تمرد هذا الطبيب على الخبز الأبيض ووصفه بأنه عديم الفائدة بل أقل شأناً من ذلك! وقد سميت رقائق جراهام باسمه أيضاً.

دقيق الطرطوفة (دقيق خرشوف القدس)

هذا النوع الشائع من الدقيق يستخدم في صنع المكرونة. استخدم ١/١٠ كمية هذا الدقيق لتضيفها لأي نوع آخر من الدقيق تستخدمه. والمكرونة الناتجة عن هذا الدقيق يكون لها نكهة وقوام أفضل ولا يحدث بها التصاق بين أجزائها.

وهذا الدقيق (المستخدم بنفس النسبة المذكورة عاليه) يفيد في صنع جميع المخبوزات. ويصلح بصفة خاصة لمرضى السكر نظراً لأن المادة الكربوهيدراتية التي به غير قابلة للهضم وبالتالي فلا تؤثر على مستويات سكر الدم.

الكاموت

هذا النوع من الحبوب له صلة قرابة بقمح الديورم (القمح الصلد)، ويتحمله الكثير من الناس الذين يعانون الحساسية للقمح. وهو من الناحية الغذائية أفضل من القمح. فالكاموت غني بالمعادن والبروتين والماغنسيوم والزنك. ونكهته غنية وتشبه الزبد، ويمكن أن تصنع منه مكرونة ممتازة.

الدُّخن (الذرة العويجة)

هذا النوع من الحبوب به أكثر البروتينات اكتمالاً من جميع أنواع الحبوب باستثناء الكينوا والأمارانث، وهو طعام أساسي لقبائل الهونزا الهندية. ولقد كان الدُّخن Millet (الذرة العويجة) طعاماً رئيسياً مهماً منذ العصور القديمة، بل ويعد طعاماً له قدسية عند الصينيين! ويحتوي الدُّخن على كميات ملحوظة من الحديد والليسيثين والكولين، مما يساعد على الحد من الكولستيرول ويوقف تكون أنواع معينة من حصى المرارة. وهو النوع الوحيد من الحبوب الذي بفضل كونه قلوياً فإنه يصلح لحالات الطحال والبنكرياس والمعدة. كما أن الدُّخن يفيد من يعانون حموضة الجسم؛ الذي هو اضطراب شائع يصيب الكثير من المرضى. كما يفيد مرضى التهاب القولون وقروح المعدة واضطرابات الجهاز البولي.

الحبوب الكاملة من الدُّخن يصنع منها غذاء نشوي جيد الطعم ويجب أن تضيفه إلى قائمة طعامك. ويمكن إضافته إلى الخبز والجرانولا المصنوعة بالمنزل. ويمكن طحنه لصنع دقيق أو وجبة نشوية حسب الرغبة. والدُّخن هو أقدم أنواع الحبوب المعروفة، ويستخدم في الولايات المتحدة أساساً كطعام للطيور!

هذا، وقد أظهرت تجارب أجرتها جامعة ييل أن ما يحتويه الدُّخن من البروتين والفيتامينات والمعادن والدهن غير المشبع هو أعلى مما في أي نوع آخر من الحبوب!

الشوفان

يتمتع الشوفان Oat ودقيقه بالقدرة على معادلة جلوكوز الدم في مرضى السكر. وهما مفيدان أيضاً في حالات بطء وظائف الغدة الدرقية. ويحتوي الشوفان على أعلى كمية من الدهن بين جميع أنواع الحبوب مما يبعث الدفء والنشاط في الجسم.

وهناك صور من الشوفان وهي: الشوفان المقطع بالفولاذ، والشوفان المدوَّر، وبرغل الشوفان، وفتات الشوفان، والشوفان

سريع التحضير (الفوري). ويحتفظ الشوفان بقدر أكبر من قيمته الغذائية أثناء عمليات تجهيزه أكثر من القمح. استخدم دقيق الشوفان في بعض مخبوزاتك أو كلها، فهو يضيف نكهة رائعة لأية وصفات للخبز. وأفضل صور الشوفان في قيمتها هي الشوفان الملفوف والشوفان المفتت، وهي تستغرق وقتاً أطول قليلاً في طهيها، حوالي ٢٠-٣٠ دقيقة. أما الشوفان المقطع بالفولاذ فهو نوع يتم تقطيعه إلى شرائح، ولا يمكن التلاعب فيه، ويحتوي على أعلى كمية من العناصر الغذائية الباقية في هذا النوع من الحبوب. ويمكن استخدام الشوفان كعامل مغلظ جيد في أصناف اليخني والحساء والمحشيات والبانكيك والجرانولا. اطهِ كوباً من الشوفان المقطع بالفولاذ في كوبين من الماء لمدة ٣٠ دقيقة. وجدير بالذكر أن جميع الأغذية النشوية المصنوعة من الحبوب الكاملة يمكن إعدادها في دورق الترموس. اخلط ماء مغلياً من الحبوب في الترموس واتركه طوال الليل بعد غلقه، وفي صباح اليوم التالي ستجده ساخناً، لذيذاً، ومغذياً.

ويتميز المحتوى البروتيني للشوفان بكونه سهل التمثيل والأيض ويساعد على إبطال الكولستيرول الزائد. ويحتوي الشوفان على كميات عالية من الكالسيوم واليود والفوسفور والحديد وفيتامين "هـ" والثيامين والريبوفلافين والنياسين وجميع فيتامينات "ب-مركب". والشوفان هو الأكثر حموضة بين الحبوب النشوية، وبه محتوى مرتفع من الجلوتين (وإن كان يقل عن القمح).

دقيق البطاطس

يصلح هذا الدقيق لإضافته إلى أصناف الحساء كمادة مغلظة ولإضفاء النكهة. كما يمكن إضافته إلى البهريز والصلصات واليخني والموفينات والخبز. إن رطلاً واحداً من هذا الدقيق يعادل ٥ أرطال من البطاطس الكاملة. كما يوجد في صورة فتات مما يمكن استعماله لصنع البطاطس المهروسة سريعة التحضير (الفورية) وفي صنع الحساء كمادة مغلظة.

الكينوا

يعرف الكينوا Quinoa بقدرته على بناء القوة والتحمل بفضل محتواه المرتفع من البروتين وفيتامينات "ب" والحديد والألياف والكالسيوم والفوسفور. ويمكن أن يصنع منه دقيق كامل مطحون طحناً دقيقاً يتميز بطعم كطعم الجوز ويمكن إضافته إلى المخبوزات والبسكويت والفطائر. وهو مثل الأمارانث والحنطة السوداء من حيث سهولة تحمله من قبل الذين يعانون الحساسية للحبوب النشوية المختلفة. وكل حبة من الكينوا تكون مغلفة بطبقة من مركبات السابونين الطبيعية التي تطرد الطيور والحشرات الضارة.

وثمة وصفة غذائية أساسية من الكينوا بإضافة كوب منه إلى كوبين من الماء أو المرق مع قليل من الملح. ابدأ بشطف الكينوا، واجعل خليط الماء والملح يغلي، ثم أضف الكينوا وكرر عملية الغلي، واتركه ينضج على مهل على نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة. ارفعه من على النار واتركه يهدأ مع بقائه مغطى لمدة ١٠ دقائق قبل تقديمه.

الأرز

تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً في وزارة الزراعة الأمريكية أن تناول غذاء قليل الدهون ويشتمل على نسبة ١٠٪ من الألياف الغذائية مصدرها نخالة الأرز يمكن أن يخفض مستويات كولستيرول الدم بنسبة ١٥٪.

وثمة صور أربع من الأرز: الأرز البني، والمغلي، والعادي المضروب (المصقول)، وسابق الطهي. وله أصناف ثلاثة رئيسية: قصير، ومتوسط، وطويل الحبة. وحمض الفيتيك الذي يوجد في جنين الأرز يساعد في طرد السموم من الجسم. ونظراً لما يحتويه الأرز من نسبة عالية من فيتامينات "ب-مركب"، فإنه مفيد للجهاز العصبي والمخ.

والأرز البني غني بجميع فيتامينات "ب" والكالسيوم والفوسفور والحديد والبروتين. اخلط الأرز مع الفاصوليا أو الخضراوات وستحصل على بروتين كامل. والأرز البني يحافظ على ثبات سكر الدم، مما يجعلك لا تشعر بالجوع لفترات طويلة وبهذا لا تأكل كثيراً. ويمكنك تقديم السمك المشوي والدجاج والخضر المطهية بالبخار على الأرز البني. وكثير من الناس يطهون جالوناً من الأرز دفعة واحدة! (ويمكن لهذه الكمية الكبيرة أن تبقى سليمة بشرط حفظها بالثلاجة) بحيث يمكن إضافة الكمية المرغوبة منها إلى الحساء ولتجميل السلطات، أو يستخدم ضمن سلطة الأرز (انظر قسم "السلطات"). كما يوجد صنف من الأغذية النشوية للإفطار هو Rice Cream. أما الأرز البري فهو غني جداً بالعناصر الغذائية، ولكنه أغلى سعراً. وأحياناً ما نخلط نصف الكمية من الأرز البني بالنصف الآخر من الأرز البري قبل الطهي. أرز بسمتي هو أرز طويل الحبة كريمي اللون، له نكهة كالجوز وقد جلب أصلاً من الهند وباكستان، والأرز البني هو أسهل

الحبوب في هضمها، مما يجعله صالحاً لمن يعانون حالات حساسية للطعام.

الأرز المغلي قد تم طهيه بالبخار وتجفيفه قبل ضربه؛ وذلك لضمان بقاء الحبوب منفصلة عن بعضها البعض عند طهيها.

الأرز سابق الطهي قد تم ضربه ثم طهيه ثم تجفيفه مما يجعله مناسباً لطهيه بعد ذلك في فترة قصيرة.

الأرز الأبيض قد تم ضربه، وهي العملية التي تزال بمقتضاها طبقة النخالة البنية. فلا تستخدم هذا الأرز الأبيض الذي تم تجهيزه وتصنيعه والقضاء على العناصر الغذائية. وهو يسبب تكون الكثير من المخاط.

الجاودار

يزرع هذا النوع من الحبوب منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام، ويتميز بنكهة أقوى من أغلب أنواع الحبوب. ولا يحدث إلا القليل جداً من التفاعلات التحسسية تجاهه. ويحتوي الجاودار Rye على أعلى كمية من اللايسين بين جميع الحبوب (وإن كان يوجد الآن غذاء نشوي من الذرة المدعمة باللايسين). والجاودار يقل فيه الجلوتين ويتطلب بالتالي أن يستخدم مع أنواع أخرى من الدقيق التي تحتوي على المزيد من الجلوتين، مثل القمح. ويمكن طهي الحبوب الكاملة من الجاودار كطعام نشوي أو استعمال الغذاء المسمى Cream of Rye الذي يعد نوعاً من التغيير لأسلوب الغذاء.

ويساعد الجاودار في تنمية الوظائف الغدية العلوية. كما يفيد في إنقاص الوزن، وذلك نظراً لأنه لا ينتفش كثيراً بسبب قلة محتواه من الجلوتين، ولهذا فهو يعطي شعوراً أسرع بالامتلاء.

دقيق الصويا

يصنع هذا الدقيق من فول الصويا، مما يجعله دقيقاً مرتفع البروتين. وهو يضيف المزيد من الليسيثين وفيتامينات "ب" إلى الأطعمة. كما يحتوي على فيتامين "هـ". وهو يصلح لاستخدامه في الخبيز؛ وذلك بإضافة دقيق الصويا إلى الدقيق الأساسي المطلوب بمقدار الربع. كما يمكن إضافته إلى الأغذية النشوية الساخنة والحساء واليخني وأرغفة الخبز والبانكيك والبسكويت، وتقريباً كل شيء. فاحرص على أن تضيف هذا الدقيق الرائع إلى أطعمتك. والصويا تجدها في صور مختلفة وعديدة.

العَلَس

هذا النوع من الحبوب يمكن تحمله أكبر من أي نوع آخر. والعَلَس Spelt غني بالكربوهيدرات، ويحتوي على ألياف خام وبروتينات أكثر مما يحتوي عليه القمح، بما فيها الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية التي يحتاجها الإنسان في غذائه اليومي للمحافظة على سلامة خلايا جسمه. والألياف التي في حبوب العَلَس تساعد على خفض الكولستيرول كما تلعب دوراً في المساعدة على التجلط الطبيعي للدم. والعَلَس غني بفيتامينات "ب". وهو النوع الوحيد من الحبوب الذي يحتوي على السكريات العديدة المخاطية. وأحياناً ما يطلق عليه اسم "أرز أوروبا"!

وبعد مرور أكثر من ٥٠٠٠ عام فقد بدأ العَلَس يستعيد مكانته البارزة السابقة بين أنواع الحبوب المفضلة. وهو جدير بالتفضيل بصفة خاصة لمن يعاني الحساسية للقمح. ويمكن بسهولة استخدام العَلَس كبديل عن القمح في وصفات الطعام وهو يتميز بنكهة رقيقة تشبه الجوز يحبها الجميع.

ويمكنك الحصول على العَلَس من شركة Purity Food Inc.، وعنوانها 2871 W. Jolly Road, Okemos, MI 48864.

> **المزيد عن العَلَس**
>
> يتميز العَلَس بقيمة غذائية مرتفعة ويتحمله الجسم بصورة أفضل من أي نوع آخر.
>
> وتتركز الخصائص المنشطة لجهاز المناعة التي يتمتع بها العَلَس في محتواه من الجلوكوسيدات السيانوجينية أو النيتريلوسيدات التي تسمى فيتامين "ب١٧" المضاد للسرطان. وهي تدعم الجهاز المكافح للسرطان بالجسم. (المصدر: W. Weuffen et al., Nah-Z.f. Ernaehrungswiss, 18, 1979, pp. 16-22). ويحتوي العَلَس أيضاً على كربوهيدرات خاصة تسمى السكريات العديدة المخاطية تلعب دوراً حاسماً في تجلط الدم وتنبه جهاز المناعة بالجسم. (المصدر: H Wagner et al., Economic and Medicinal Plant Research, Vol. 1, 1985, Acadamic Press, London, 113).

دقيق بذر زهرة الشمس

هذه البذور يمكن أن تضيف الكثير من العناصر الغذائية إلى المخبوزات. فاستخدمها كبديل لجزء من الدقيق المطلوب استعماله.

وهي تصلح في صنع البسكويت. واحرص على أن تكون بذر زهرة الشمس طازجة، وإن كان من الصعب الحصول عليها نيئة طازجة. وإذا كانت العبوة تحتوي على الكثير من البذور الملونة أو نسبة كبيرة من البذور الداكنة، فلا تشترها. ولأفضل النتائج، اطحن بعضاً من البذور لنفسك قبل استعمالها مباشرة لأن البذور قد تتزنخ بعد تقشيرها وتعرضها للهواء مباشرة.

دقيق التابيوكا

يمكن استخدام هذا الدقيق تماماً مثل نشا الذرة أو المَرنْطَة لإعطاء الكثافة والغلظة المطلوبة. ويوصى باستخدامه في فطائر الفاكهة وأصناف البهريز والمقليات.

التريتيكالي (أو القمدار)

هذا هو أول نوع من الحبوب من ابتداع الإنسان. فهو تركيبة أو "هجين" من القمح (التريتيكوم) والجاودار (سيكالي). والدقيق المصنوع منه به محتوى بروتيني أعلى من كل من القمح أو الجاودار. فاستخدم جزءاً من دقيق التريتيكالي (أو القمدار) عندما تخبز شيئاً لإضافة المزيد من البروتين لا سيما الأحماض الأمينية من السيستين والميثيونين واللايسين.

العناصر الغذائية في كل ١/٢ كوب من الأرز البني	
سعرات حرارية	٣٥٤
بروتين	٧,٧
كربوهيدرات	٧٧,٥
دهون	٢,١٩
صوديوم	٤ مجم
ثيامين	٠,٢٩ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٥ مجم
نياسين	٤,٥٣ مجم
كالسيوم	٣٣ مجم
حديد	١,٦ مجم
فوسفور	٢٣١ مجم
ألياف نباتية	١,٠ مجم

القمح

يتميز القمح بمحتوى مرتفع من الجلوتين. وهو المادة التي تجعل الخبز ينتفش. والجلوتين هو مادة كثيفة لزجة نيتروجينية تكون المخاط وتكسو خملات الأمعاء. فإذا ما تغطت تلك الخملات بالمخاط بشكل كثيف، فإن العناصر الغذائية لن يتسنى امتصاصها مما يؤدي إلى حالة سوء الامتصاص. وهذا أيضاً يمكن أن يؤثر على الأغلفة النخاعية للأعصاب (بسبب نقص العناصر الغذائية).

إن الغذاء الأمريكي اليومي يتضمن كميات كبيرة من القمح ومنتجاته وهذا يرتبط بنشوء العديد من الأمراض. فالقمح بكمياته الكبيرة يسبب إعاقة للجهاز الهضمي ويسبب بالتالي مشكلات بالجهاز العصبي. لذا يجب استهلاك منتجات القمح باعتدال وإلا فلا، وهذا إذا ما كنت تعاني مشكلات بالأمعاء. والشعير والشوفان يحتويان أيضاً على الجلوتين ولكن بكميات أقل. فعليك بالمبادلة بين أنواع الدقيق.

وثمة صنفان من دقيق القمح يستخدمان أساساً في الخبيز. القمح اللين وهو أغنى بالكربوهيدرات ويصلح لصنع الفطائر. والقمح الصلب وهو أغنى بالبروتين ويصلح لصنع الخبز نظراً لارتفاع محتواه من الجلوتين. والحبوب المشقوقة تصلح لصنع الأغذية النشوية الساخنة ويمكن إنباتها. كما يوجد قمح مدوّر وهو مشابه للشوفان المدور ويمكن استخدامه في صنع الجرانولا والبسكويت. عليك باستخدام الأشكال غير المبيضة من القمح إذا كنت تفضل دقيقاً أفضل لصحتك.

أصناف دقيق القمح

لكل الأغراض

هو خليط من أصناف القمح الصلب أو القمح الصلب مع اللين بدون النخالة.

دقيق الخبز

مشابه في تركيبه للنوع السابق ولكن مع إضافة الجلوتين.

دقيق الكعك

هذا الدقيق قد تم طحنه من القمح اللين وهو منخفض المحتوى من الجلوتين.

دليل لطهي الحبوب

ثمة بعض القواعد التي يجب اتباعها لطهي الحبوب: (١) اغلِ السائل المستخدم (الماء أو غيره)؛ (٢) أضف الحبوب واغلِ لمدة ٥ دقائق؛ (٣) اخفض الحرارة إلى الدرجة المنخفضة جداً واطهِ الحبوب على مهل مع جعل غطاء الوعاء محكم الغلق؛ لا ترفع الغطاء إلى أن يحين الوقت المحدد في الدليل التالي:

الحبوب	الكمية	ماء، أو لبن، أو مرق	الوقت (بالدقائق)	الكمية الناتجة (بالتقريب)
شعير (مفتت)	كوب واحد	٣ أكواب	١٥	٣ أكواب
شعير (لؤلؤي)	كوبان	كوبان	٣٠-٤٠	٢ ١/٢ كوب
برغل الحنطة السوداء	كوب واحد	كوبان	٢٠	٣ أكواب
برغل القمح	كوب واحد	كوبان	١٥	٢ ١/٢ كوب
دُخْن	كوب واحد	٣ أكواب	٣٠	٤ أكواب
برغل الشوفان	كوب واحد	٣ أكواب	٤٠-٥٠	٢ ١/٢ كوب
شوفان ملفوف	كوب واحد	٢-٣ أكواب	١٥-٢٠	٤ أكواب
شوفان فوري	كوب واحد	كوبان	١	كوبان
أرز بني	كوب واحد	كوبان	٣٥-٤٠	٢ ١/٢ كوب
القمح المجروش	كوب واحد	٢ ١/٢ كوب	٣٥	٣ أكواب
ثمار الجاودار	كوب واحد	٣ أكواب	٣٥	٣ أكواب
جاودار مفتت	كوب واحد	٣ أكواب	٢٠	٣ أكواب
دقيق الذرة	كوب واحد	٣ ١/٢ كوب	٣٠	٣ أكواب

إن ما نفعله هنا هو طهي الحبوب بالبخار. والتسخين لفترة أطول من الزمن المبين لن يضر طالما كانت الحرارة المستخدمة منخفضة بدرجة كافية. ويمكنك أيضاً أن تطفئ النار دون أن ترفع غطاء الوعاء حتى لا يضيع البخار سدى، واترك الحبوب تستقر في هذا الوضع إلى حين.

هناك طريقة سهلة لصنع غذاء نشوي من الحبوب الكاملة في الصباح وذلك بأن تضع الحبوب مع ماء مغلي في ترموس في الليلة السابقة، وسيكون الغذاء النشوي جاهزاً لتأكله في الصباح، مع الاحتفاظ بجميع عناصره الغذائية سليمة.

إن الحبوب المطحونة هي الأفضل. فكل العناصر الغذائية تكون سليمة دون مساس، ودون استخدام الحرارة. فاشترِ فقط أنواع الدقيق التي تفي بهذه المتطلبات. واشترِ فقط من محل يحفظ الحبوب في ثلاجة أو فريزر. واحفظ جميع أنواع دقيق الحبوب في الثلاجة.

دقيق الفارينا

هو قمح صلب قد تم طحنه خشناً، ويشيع استخدامه في أصناف المكرونة والأغذية النشوية الرخيصة.

الجلوتين

يستخدم غالباً مع أنواع الدقيق قليلة البروتين. إذ إن القمح مرتفع المحتوى من الجلوتين.

دقيق المعجنات (العجائن أو الفطائر)

مشابه جداً لدقيق الكعك، وإن كان أقل في كمية النشا.

الدقيق المنتفش (المرتفع) ذاتياً

هو دقيق لكل الأغراض يحتوي على ملح ومواد رافعة (خميرة أو بيكربونات).

السميد أو السيمولينا

هذا الدقيق مطحون خشن من قمح الديورم (الصلد)، ويستخدم أساساً لصنع المكرونة والكسكسي.

تاكو العَلَس أو قشور التورتية

كوبان من دقيق العَلَس، أو ١/٢ ١ كوب دقيق العَلَس و ١/٢ كوب دقيق الذرة

ملعقة صغيرة ملح بحري

١/٤ كوب زبد أو زيت نباتي

١/٢ كوب ماء فاتر

اخلط الدقيق والملح. أضف الزبد، وقطعه إلى أن يصير سهل التفتت. وعندما تصبح دقائق الخليط ناعمة أضف الماء. اعجن جيداً إلى أن يصير العجين ناعماً ومملوءاً بفقاعات الهواء. قسم العجينة إلى ١٠-١٢ كرة. وقم بفردها بالنشابة بعد وضعها على لوح مغطى بقليل من الدقيق إلى أن تصير أرق ما يمكن. حمر الرقائق على مقلاة ثقيلة ساخنة بدون مواد دهنية لمدة ٣٠-٦٠ ثانية إلى أن يصبح لونها بنياً فاتحاً. اقلب الرقائق وسخن الوجه الآخر منها. وقدمها ساخنة أو باردة ويمكنك تجميدها لاستخدامها فيما بعد. وفي هذه الحالة يمكنك تدفئتها في الفرن بعد وضعها في طبق مغطى بإحكام.

فطيرة الكينوا بالخضر

برد صاج فطائر واضغط دقيق الكينوا المطهي على قاعه (انظر وصفة الطعام الرئيسية في قسم "الخضراوات الورقية والخضراء").

اخبز طبقة الكينوا لمدة ١٠ دقائق عند درجة حرارة ٤٠٠°ف. اطهِ خضراواتك المفضلة وضعها على طبقة الكينوا المخبوزة. انثر بعضاً من جبن الصويا المبشور (أو أي صنف آخر تختاره) فوق الخضراوات واخبز لمدة ١٥ دقيقة. تبل بقليل من متبل سبايك أو بالملح البحري وفلفل الشطة وقدم الوجبة ساخنة.

دقيق القمح الكامل

يصنع هذا الدقيق من لب القمح الكامل (بدون فصل النخالة)، ويسمى أيضاً دقيق جراهام.

جنين القمح

يكاد يكون من المستحيل أن تجد جنين القمح طازجاً. فهو يتزنخ في خلال ساعات قليلة بعد فصله عن الحبة. وما لم يكن معبأ وعبوته مغلقة هوائياً (بعد سحب الهواء) فإنه يمكن أن يضر أكثر مما يفيد.

خبز العَلَس

بدون دهن أو بيض أو لبن.

عبوتان من الخميرة الجافة أو عبوة واحدة من الخميرة المضغوطة

ملعقة كبيرة مادة محلية من اختيارك

٧ أكواب دقيق ناعم وخشن (منها ٣ أكواب على الأقل من الدقيق الناعم بصفة ضرورية)

كوبان من الماء

ملعقة كبيرة ملح بحري

اغل الماء واتركه يبرد إلى أن يصير فاتراً. اخلط الخميرة مع السكر مع إضافة الماء الفاتر وقلب جيداً. أضف حوالي نصف كمية الدقيق وأضف الملح واخفق جيداً. أضف باقي كمية الدقيق بالتدريج حتى تتكون عجينة يابسة. وقد يحتاج الأمر إلى أكثر أو أقل من كمية الأكواب السبعة المحددة في هذه الوصفة. اعجن لمدة ٥-١٠ دقائق إلى أن تصير العجينة ناعمة ومرنة. ضع العجينة في إناء مدهون بالزبد واقلبها مرة واحدة حتى تكتسي بطبقة من الزبد. غطِ الإناء واترك العجينة لترتفع وتنتفش إلى ضعف حجمها الأصلي، مع جعلها في درجة حرارة ما بين ٨٠°ف و ٩٠°ف طوال الفترة الكلية لارتفاع العجينة. وسوف يستغرق الخبز حوالي ساعتين لكي يرتفع. سخن الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٥٠°ف. ادهن قالبين لأرغفة الخبز مقاس كل منها ٩×٥ بوصات بطبقة من الزبد. اقسم العجينة التي لديك إلى قسمين متساويين بحافة يدك. اعجن كل قسم وشكله على شكل رغيف. ضع كل رغيف في قالب للأرغفة. غطِ القالبين واترك العجينتين ترتفعان حتى أعلى القالبين. اخبز العجينتين لمدة ٥٠ دقيقة. كبدائل: أضف بعض الملاعق من بذور الكتان والشمر والكراوية أو الزعتر لعمل الخبز المتبل.

ورد في مجلة Tuft's University Diet & Nutrition، المجلد ٩، العدد ٧، سبتمبر ١٩٩١: إن يكن لون الخبز بنياً، فلا يعني بالضرورة أنه مصنوع من الحبوب الكاملة. بل قد يعني ببساطة أنه قد أضيف إليه العسل الأسود أو الكراملة كمادة ملونة لإكساب الرغيف لوناً داكناً. وبالمثل فإن أنواع الخبز التي لونها داكن بطبيعتها مثل خبز الأرز وخبز الجاودار لا يجوز اعتبارها من الحبوب الكاملة ما لم يكتب ذلك صراحة على العبوة ضمن بيانات مكوناتها.

موفينات العَلَس

٢ ١/٤ كوب دقيق العَلَس الناعم أو الخشن

١/٤ كوب عسل نحل

ملعقة كبيرة بيكنج بودر خالي من الألومنيوم

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

١ ١/٤ كوب لبن الصويا أو لبن Rice Dream

٣ بيضات، مخفوقة أو بديل للبيض

ملعقة كبيرة زيت معصور بالطرد

ابدأ بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٤٢٥°ف. ادهن ١٢ كوباً من أكواب الموفينات بالزيت ثم ضع بكل منها طبقة من الدقيق. اخلط جميع المقادير الجافة. أضف اللبن والبيض والزيت واخلطها معاً حتى يتجانس الخليط ويصير سائلاً. املأ أكواب الموفين إلى ثلثي سعتها بالخليط (أو المخيض) الناتج واخبزه لمدة ١٧ دقيقة أو حتى يصير بني اللون. وكبديل: أضف ١/٢ كوب لوز مفري أو ١/٢ كوب تمر مفري أو زبيب أو ١/٤ كوب من كل منهما للخليط قبل الخبيز. سوف تتوافر في الأسواق قريباً خلطة سريعة خاصة لصنع موفينات العَلَس.

بسكويت مخيض اللبن

كوبان من دقيق العَلَس المطحون ناعماً

ملعقة كبيرة بيكنج بودر خالي من الألومنيوم

١/٤ ملعقة ملح بحري

كوب مخيض اللبن (أي اللبن الخض أو لبن الزبادي)

ابدأ بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٤٢٥°ف. ادهن صاج الخبيز بالزيت. اخلط جميع المقادير الجافة وأضف مخيض اللبن حتى يكاد يختلط تماماً. صب الخليط بملء عدة ملاعق وإسقاطها على صاج الخبيز. اخبز لمدة ١٢-١٥ دقيقة أو حتى يحمر البسكويت قليلاً.

خليط البسكويت سهل التحضير

٤ ملاعق كبيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

٨ أكواب دقيق القمح الكامل أو غير المبيض المنخول

ملعقة كبيرة ملح بحري

١ ١/٤ كوب زيت الكانولا معصور على البارد

انخل الدقيق واخلطه بالملح والبيكنج بودر. امزج خليط الدقيق بالزيت أو الزبد جيداً. احفظ المزيد في برطمان زجاجي بغطاء محكم وضعه في الثلاجة إلى حين استخدامه. وحينئذ أضف ٣/٤ كوب من مخيض اللبن أو الزبادي إلى ٢ ١/٢ كوب من الخليط. اعجن الخليط عدة مرات ثم افرده بالنشابة إلى السمك المطلوب وقطع العجين إلى قطع من البسكويت. اخبزه في فرن درجة حرارته ٤٥٠°ف لمدة ١٢-١٥ دقيقة.

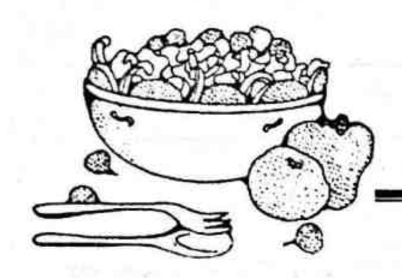
يستخدم صانعو الخبز والدقيق التجاري وموزعوه عدداً من الألفاظ التي، وإن كانت تبدو مفيدة، إلا أنها قد تعمل على إخفاء المكونات والعمليات المتبعة مع الحبوب إلى أن تصل إلى محال البقالة لبيعها. وإليك بعضاً من هذه الألفاظ لتنتبه إليها عند الشراء:

القمح (أو دقيق القمح): تستخدم هذه الكلمة أيضاً لتشمل دقيق الخبز الأبيض الذي تمت إزالة طبقة النخالة منه.

مدعم بـ: أي قد أضيف الثيامين والريبوفلافين والنياسين والحديد إلى الدقيق (بعد تكريره).

نخالة الشوفان أو خبز دقيق الشوفان: أي أن الصانع قد أضاف بعض نخالة الشوفان أو دقيق الشوفان إلى خبز القمح. ولا توجد إرشادات واضحة لتبين كمية الشوفان المطلوبة حتى يصبح خبز القمح خبزاً بدقيق الشوفان!

وبالإضافة إلى ذلك، فإليك بعض الألفاظ التي قد تجدها والتي تعني ما يريد أن يعنيه الصانع: مطحون بالحجر، طبيعي، جودة الحبوب الكاملة، عالي الألياف... إلخ!



الخضراوات الورقية والخضراء

إن اللون الأخضر هو لون قوي في قدرته العلاجية. وقد خلق الله اللون الأخضر على كوكبنا بما يفوق جميع الألوان الأخرى مجتمعة! إن مجرد النظر إلى مزرعة في الريف أو غابة طبيعية يجعلنا نشعر بالهدوء والارتياح ويخلصنا من التوتر. إن اللون الأخضر الطبيعي يكون له نفس التأثير الملطف عندما نستخدمه داخل أجسامنا!

استخدم كل تلك الخضر النيئة العظيمة في عصائرك المنشطة... لأن محتواها المرتفع من الكلوروفيل والكاروتينويدات والكالسيوم ومحتواها المرتفع من المعادن ضروري في عملية الاستشفاء.

ويجب أن تكون الخضراوات الورقية والخضراء جزءاً من غذائك اليومي. إننا كثيراً ما ننسى هذه الخضر المهمة عالية القيمة الغذائية التي تضيف إليك الفيتامينات والمعادن والكالسيوم القابل للاستخدام والبيتا-كاروتين الضروري لجهاز المناعة. كما أنها تمنع شر الأمراض مثل السرطان. والخضر الورقية عظيمة الفائدة للحوصلة المرارية والطحال والقلب والدم وهي تمثل غذاء جيداً للمخ.

ويمكن طهي الخضر بطرق عدة لجعلها طيبة المذاق، كما يمكن تناولها كعصائر طازجة وإضافتها للسلطات. ولتنظيفها: انقعها في الحوض لبضع دقائق مع تقليبها في الماء ثم اصرف الماء، واتركها لتجف. قطع الأوراق إلى قطع صغيرة، اقطع نهايات العروق، ثم افرمها. وتصلح جميع الخضر عند إضافة الميسو كمتبل في أصناف الحساء واليخني والطواجن، وتطهى مع مرق الديك الرومي منزوع الدهن مع قليل من البصل والجزر والكرفس المفري. كما تصلح أيضاً لطهيها بالبخار وتتبيلها قبل تقديمها. ولا تنسَ أن جميع الخضر الورقية تحتوي على الكلوروفيل والحديد والماغنسيوم والكالسيوم والمانجنيز والبوتاسيوم وفيتامين "أ"، وفيتامين "ج"، علاوة على الأحماض الدهنية الأساسية، وبدون كولستيرول. الخضراوات التي تتميز بأدكن الألوان وأكثرها قوة تحتوي في الغالب على أعلى المستويات من العناصر الغذائية.

ولتصنع مرق الخضر، اطهِ بصلة مفرية ناعماً، وفصين من الثوم المفري، وجزرة مفرية (ناعمة) مع ١/٢ كوب من مرق الدجاج أو الديك الرومي قليل الملح (والميسو يكون مفيداً للنباتيين) في طاسة كبيرة مغطاة إلى أن ينضج البصل تماماً بعد حوالي ١٠-١٥ دقيقة. ونظراً لأن الخضر تحتوي على الصوديوم فلا حاجة بك إلى إضافة المزيد من الملح عند إعدادها. ومحتوى الصوديوم يتفاوت من ٢٢ مجم لكل كوب من خضر الخردل المطهية إلى ٣١٦ مجم في كوب من البنجر السويسري. وليكن معلوماً لديك أن هذه هي صورة طبيعية من الصوديوم يحتاجها الجسم للتوازن السليم مع البوتاسيوم.

اعرف الخضر الورقية

الأروجولا

الأروجولا Arugula ينتمي إلى عائلة الخردل (المسطردة)، وهذا النوع من الخضر له طعم فلفلي وحريف، ويمكن خلطه بشكل جيد مع الخضر الأخرى، ويعرف أيضاً باسم "الروكويت". وهو يضيف الطعم الحريف إلى أي نوع من السلطة النيئة. وهو غني بفياميني "أ"، "ج" والنياسين والحديد والفوسفور. ويفيد في معادلة حموضة الجسم بقلويته العالية.

خضرة البنجر

يفضل استخدامها في العصائر، فهي غنية جداً بالعناصر الغذائية لا سيما الحديد والكالسيوم. وهذه الخضرة يمكن استخدامها في الطهي أيضاً. وعصائرها ضرورية عند إجراء الحقن الشرجية وفي حالات اضطرابات الدم ولتنشيط وظائف الكبد وتدفق الصفراء.

الهندباء البلجيكي

الهندباء البلجيكي Belgian Endive يصلح لصنع السلطة مع استخدام مطيب من صلصة خل الراسبيري، ويمكن أيضاً طهيه مع بعض السوائل. وله أوراق صفراء باهتة أو بيضاء، وجذر يشبه جذر نبات الشيكوريا. وهو بالفعل قريب لنبات الشيكوريا ومشابه له في الخصائص العلاجية والمحتوى الغذائي.

رأس الزبد

رأس الزبد Butterhead يعرف أيضاً باسم بوسطن بيب Boston Bibb، أوراقه رقيقة جداً، لها طعم يقارب طعم الزبد. تصنع منه سلطة لذيذة مع السبانخ أو الهندباء أو قرة العين. واستخدامه مع الخس له تأثير مهدئ للأعصاب.

الشيكوريا

الشيكوريا أو السريس Chickory هو خضار مر الطعم، له أوراق متعرجة، ويفضل استخدام أوراقه الصغيرة في السلطات. كما أنه غني بفيتاميني "أ"، "ج" وبالكالسيوم والحديد. وينفع كمنشط لوظائف الكبد وفي اضطرابات الدم.

جرب الراديكو، الذي يسمى عادة شيكوريا الأوراق الحمراء، فهو يصلح للسلطات.

كرنب الكولارد

الكولارد Collards هو أحد أفراد عائلة الكرنب. استخدم الأوراق فقط، ولكونها خشنة بعض الشيء، فاطهها لمدة ٨-١٠ دقائق على نار متوسطة. ويمكن أن يستخدم الكولارد في السلطات كبديل للكرنب وهو رائع كعصير. ولا توجد خضر أكثر فائدة منه لعلاج اضطرابات القولون والجهاز التنفسي والجهاز الليمفاوي والجهاز الهيكلي.

رأس النضارة

رأس النضارة Crisphead الذي يسمى أكثر باسم خس آيسبرج Iceberg Lettuce يتميز بأوراق نضرة خفيفة. وتتميز أوراقه بأنها تبقى نضرة لفترة طويلة، كما يمكن خلطها جيداً مع أوراق أخرى في صنع السلطات وغيرها.

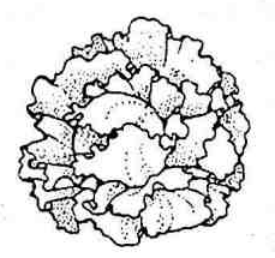
خضرة الطرخشقون

نبات الطرخشقون (أو أنياب الأسد أو الهندباء البرية) Dandelion تتميز أوراقه صغيرة السن بطعم قوي مميز. وتفيد تلك الأوراق الخضراء في علاج اضطرابات الحوصلة الصفراوية والروماتيزم والنقرس والإكزيما والأمراض الجلدية. كما أن الطرخشقون يمتاز بكونه مجدداً لحيوية الكبد. اطهِ خضرة الطرخشقون كما تفعل مع أي نوع آخر من الخضر. وخضرته غنية بالكالسيوم والبوتاسيوم وفيتاميني "أ"، "ج". وخضرة الطرخشقون يجب إضافة عصيرها إلى العصائر الأخرى. وتوجد أيضاً في صورتي شاي وكبسولات.

الهندباء أو الإسكارول

الهندباء Endive أو الإسكارول Escharole ينتمي إلى عائلة الشيكوريا، وأوراقه خضراء داكنة مع طعم مر قليلاً. ويمكن صنع سلطة جيدة منه مع مطيب دافئ للسلطة محتوٍ على الليمون.

اطهه مثل أية خضر ورقية. وهو غني بفيتامين "أ" وفيتامينات "ب" والمعادن لا سيما الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم. ويصلح في أغلب حالات العدوى ولتنشيط وظائف الكبد وللتطهير الداخلي.



كرنب السلطة

كرنب السلطة أو الكرنب المشرشر Kale هو ملك الكالسيوم! استخدم فقط أوراق هذا النبات، وطعمه كالكرنب. وعصيره مفيد عند إضافته لعصير الجزر. وهو غني جداً بالكالسيوم القابل للامتصاص والأيض. كما أنه ممتاز في حالات هشاشة العظام.

الخس مفكك الأوراق

أوراقه خضراء أو حمراء أو مجعدة. ولا ينمو النبات في شكل رأس ولكن أوراقه مفككة. ونكهته خفيفة وحلوة قليلاً. والخس مفيد للجهاز العصبي.

خس ماشيه

خس ماشيه Mache له نكهة تشبه الجوز، وهو لذيذ عند خلطه بالخضر المقرقشة واللاذعة. ولكنه سريع التلف.

خضرة الخردل واللفت

هذه الخضرة لها طعم حريف مع نكهات تتفاوت من الطفيفة إلى الحارة. وهي تصلح لعمل السوتيه مع قليل من الثوم والزيت أو تطهى بالبخار. وهي مناسبة أيضاً للعصير. وهذه الخضرة غنية بالكالسيوم وفيتامين "ج"، ومفيدة في حالات العدوى واضطرابات القولون ونزلات البرد والإنفلونزا ولمنع حصى الكلى الناتجة عن زيادة حمض البوليك.

المقدونس

جميع أنواع المقدونس غنية بفيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، وبالمعادن، والبوتاسيوم، والمانجنيز. ويحتوي المقدونس على هلام نباتي ونشا، ومادة الأوبينول وزيت طيار. والمقدونس أوراقه نضرة ولها طعم قوي. وله خاصية التخلص من الروائح، مما يكسب الفم رائحة طيبة منعشة بعد تناول وجبة بها ثوم أو بصل.

أضف المقدونس إلى العصائر الطازجة لتزويدها بالعناصر الغذائية الضرورية يومياً. وهو مفيد في حالات الاضطرابات الهضمية، كما أنه ممتاز كمدر للبول.

جرب السيلانترو وهو نوع صيني ومكسيكي من المقدونس. وهو أساسي في كثير من الأطباق الصينية والإسبانية والمكسيكية والتايلندية. جربه في الصلصة والتاكو وسلطة الدجاج.

الخس الملعقي

الخس الملعقي Romaine هو خضرة مقرقشة جداً. وهو أغنى أنواع الخس جميعاً بالعناصر الغذائية. ويصلح لعمل السلطات ولكنه لا يصلح للطهي.

نبات الحمّاض

نبات الحمّاض Sorrel هو من الخضر التي تتميز بنكهة حمضية لذيذة وتشبه الليمون قليلاً. وهو سريع التلف ويفضل شراؤه طازجاً. جرب الحمّاض في السلطات أو كمتبل في أصناف الحساء والطواجن والأومليت. والحمّاض مضاد قوي للأكسدة وله نفس الخصائص العلاجية مثل كرنب السلطة.

السبانخ (الأسفاناخ)

إن أوراق السبانخ الخضراء الزاهية الرقيقة تكون أفيد ما يمكن عند أكلها نيئة. ونظراً لمحتوى السبانخ من حمض الأكساليك فإن الكالسيوم يترسب على صورة أكسالات الكالسيوم فلا يستفيد منه الجسم. وتحتوي السبانخ على الكثير من العناصر الغذائية المهمة، وهي غنية بالحديد بصفة خاصة.

البنجر السويسري

البنجر السويسري Swiss Chard ينتمي إلى عائلة البنجر، وهو من الخضر التي تتميز بنكهة خفيفة ويصلح لتناوله مع الجوز وبذور الصنوبر. وبه أعلى محتوى من الصوديوم بين جميع الخضر.

تناوله باعتدال إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً مقللاً للصوديوم.

قرة العين

نبات قرة العين Watercress له أوراق صغيرة السن رقيقة يجب قطفها قبل أن يزهر النبات. وهذا النبات الأخضر ذو النكهة المتبلة يحسن تناوله مع خس آيسبرج. ويتميز بمحتوى من العناصر الغذائية يفوق معظم الخضر، وهو ممتاز لحالات نقص الفيتامينات وشتى صنوف الأمراض. وتحسن إضافته للعصائر الطازجة.

طهي الخضر

إن من ينتمون إلى الثقافات الغربية، خاصة الأمريكيين، لا يتناولون ما يكفي من الخضراوات، لا سيما الخضراء منها التي تعتبر أساسية للتعافي والصحة الطيبة.

وتعد وصفات الطعام التالية وسيلة سريعة وسهلة لتجعل الخضر لذيذة ومغذية. ويجب أن تضمها إلى قائمة وجباتك كلها، خاصة لمن أصيبوا بأمراض مختلفة مثل اضطرابات القولون واضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم.

استخدم في طهي الخضر أوراق كرنب الكولارد وكرنب السلطة وخضرة الخردل وخضرة اللفت. وعندما تقوم بإعداد البوك تشوي والبروكولي دي رابي، فإن النبات كله يكون قابلاً للأكل ولكن يراعى قطع أطراف السيقان فقط.

الخضر المدمسة

هي وجبة مفيدة للقلب والقولون ولكل من يحتاج إلى مزيد من التغذية.

بصلة مفرية

١/٢ كوب مرق الميسو أو مرق الخضر

فصان من الثوم المفري (اختياري)

ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور

ملعقة كبيرة خل سيدر التفاح

جزرة مفرية أو مخرطة

رطل من الخضر (يمكنك استخدام أي نوع من الخضر)

اطهِ البصلة مع المرق في طاسة كبيرة مغطاة إلى أن تصبح البصلة شفافة (أي يبدأ نضجها). ولمزيد من النكهة أضف الثوم أو الزنجبيل أو الجزر. أضف الخضر (مقطعة إلى قطع صغيرة). وإذا لم تسع الطاسة كل كمية الخضر، فاطهِ نصفها. وعندما يبدأ نضجها، فإنها تنكمش ويقل حجمها مما يتيح مساحة لباقي كمية الخضر. استمر في الطهي مع تغطية الطاسة إلى أن تلين الخضر تماماً، وذلك في خلال ١٠–٥٠ دقيقة تبعاً لدرجة صلابة الأوراق. أضف مع التقليب ١/٣ كوب من الزبادي البسيط خالي الدهن، وملعقة صغيرة من المسطردة المجهزة للحصول على قوام كالكريمة. تبل الوجبة باستخدام متبل سبايك أو الملح البحري أو جوزة الطيب أو الفلفل الإفرنجي أو مسحوق الكاري لإعطاء النكهة. وهذه الوجبة تكفي ٤ أشخاص.

الكرنب الأحمر الحامي

كرنبة متوسطة

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

ورقة من نبات الغار

بصلة صغيرة مفرية

تفاحتان مقطعتان إلى ٨ قطع

١/٢ ملعقة صغيرة من كبش قرنفل مطحون

كوبان من الماء

١ ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق Sucanat (شراب من قصب السكر الكامل المحول إلى مسحوق)

ملعقة كبيرة خل

٣ ملاعق كبيرة زيت القرطم

ملعقة كبيرة عصير ليمون

قطع الكرنبة لأجزاء صغيرة. ثم اخلط الخل وعصير الليمون والملح البحري ومسحوق Sucanat. اقلِ البصل (سوتيه) أي تشويحاً سريعاً في الزيت على نار متوسطة. أضف قطع الكرنب إلى الخل وامزجهما معاً. اقلِ الخليط (سوتيه) لمدة ٥ دقائق. أضف الماء وورقة الغار وكبش القرنفل والتفاح. اغلِ الخليط ثم اتركه ينضج على مهل لمدة ٢٥ دقيقة. ارفع ورقة الغار وقدم الوجبة. وهذه الوجبة تتناسب مع البطاطس ومع طبقك المفضل.

كرنب كولارد سريع وسهل التحضير

حزمة من ورق كرنب كولارد مقطع لقطع صغيرة

فصان من الثوم المفري

ملعقة كبيرة زيت الزيتون

ذرة متبل سبايك (اختياري) أو ملح بحري

ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الطازج أو خل سيدر التفاح

اقلِ أوراق كرنب الكولارد (سوتيه) مع الثوم المفري في زيت الزيتون على نار متوسطة إلى عالية قليلاً. قلب باستمرار إلى أن تلين الأوراق (في خلال ١٠ دقائق تقريباً). اخلط الأوراق بعصير الليمون وتبلها لتكسبها الطعم المرغوب.

العدس وأوراق الخردل بالكاري

رطل عدس

ملعقة كبيرة مسحوق الكاري

ملعقة صغيرة كمون مطحون

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو نوع آخر من الزيت حسب الرغبة

فصان من الثوم المفري

جزرة مفتتة

بصلة كبيرة مفرية

عود كرفس مفري

٣ أكواب ماء أو مرق الميسو

حزمة كبيرة من أوراق الخردل أو اللفت الخضراء

اقلِ البصلة (سوتيه) مع مسحوق الكاري والكمون والثوم والجزر والكرفس مع زيت الزيتون في طاسة كبيرة لمدة ٥ دقائق. قلب مع إضافة كوب من الماء أو المرق.

اطهِ على مهل مع تغطية الطاسة لمدة ٢٠ دقيقة. أضف العدس وأوراق الخردل مع إضافة كوبين آخرين من الماء أو المرق، وسخن الخليط حتى يغلي. خفض النار واستمر في الطهي على مهل في طاسة مغطاة لمدة حوالي ٤٥ دقيقة حتى يتشرب السائل. قلب على فترات متباعدة.

جمل الوجبة الناتجة بالزبادي العادي والكراث المفري عند الرغبة.

حساء الكرنب

جزرة كبيرة مفتتة

بصلة كبيرة مفرية

ملعقة كبيرة زيت الكانولا

رأس صغير من الكرنب الأخضر مفرياً ناعماً

٦ أكواب من مرق الخضر أو الميسو والماء

مقدونس للتجميل

اقلِ البصلة (سوتيه) في الزيت حتى تلين. أعد مرق الخضر، أضف الكرنب والبصل، استمر في الطهي على مهل لمدة ١٥ دقيقة. تبل الوجبة حسب الرغبة وجملها بالمقدونس وقدمها.

الشعير وكرنب السلطة بالفرن

هذه واحدة من أفضل وصفات الطعام المزودة بالكالسيوم والمقوية للقلب.

كوب شعير لؤلؤي

ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا أو زيت الزيتون المعصور بالطرد

٣ أكواب ميسو أو مرق الخضر

بصلة مفرية

عود كرفس مفري

٣ جزرات مقطعة شرائح

١/٢ رطل عش الغراب مقطع شرائح

حزمة كبيرة من ورق كرنب السلطة

اقلِ البصلة (سوتيه) مع الكرفس والجزر وعش الغراب في الزيت، مع التقليب كثيراً لمدة حوالي ٥ دقائق، ولا تتركه يحمر كثيراً. أضف المرق والشعير وورق كرنب السلطة مقطعاً، واجعل الخليط يغلي.

غطِ الوعاء وضعه في فرن تم تسخينه مسبقاً إلى درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٩٠ دقيقة. والوجبة تكفي ٦ أشخاص.

سلطة السبانخ قليلة الدهون

رطل سبانخ طازجة

٨-١٠ وحدات عش الغراب شييتاك أو العادي

١ ١/٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون

ملعقة صغيرة تاماري

واحدة من الكراث الأندلسي أو البصل الأخضر مفرية

فص ثوم مفري

١/٢ ملعقة صغيرة مسطردة Dijon أو صنف آخر حسب الرغبة

١/٤ كوب خل "الأرز" البلسمي

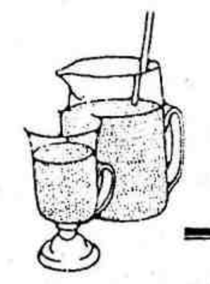
ذرة متبل سبايك أو ملح بحري

افصل العروق الصلبة عن أوراق السبانخ. اغسل الأوراق، وغيِّر الماء حتى تنظف الأوراق تماماً. جففها ثم قطعها إلى قطع متوسطة الحجم، وضعها في وعاء السلطة.

افصل أعناق عش الغراب وقطع رءوسها إلى شرائح رقيقة. سخن مقدار ملعقتين صغيرتين من الزيت في طاسة على نار متوسطة. أضف عش الغراب والثوم والبصل الأخضر والتاماري، واقلِ الخليط بطريقة السوتيه مع التقليب المستمر.

استمر في القلي حتى يصير الخليط ليناً ولكن دون أن يحمر. انثر الخليط فوق السبانخ. أضف الزيت المتبقي إلى الطاسة وأضف المسطردة والخل مع التقليب، واستمر في الطهي والتقليب لثوانٍ قليلة حتى تغلي الصلصة مع تكون فقاقيع.

صب الصلصة الناتجة فوق السبانخ واخلطهما معاً. جمل السطح ببذر زهرة الشمس وحبوب السمسم والزبيب أو خبز التوست المحمص.



العصائر الشافية والمطهرة

لا يوجد شيء أقوى وأكثر فاعلية لتحقيق الصحة والعافية من العصائر الطازجة! قم دائماً بتخفيف العصائر بالماء المقطر أو اخلطها بمقدار النصف بالشاي العشبي. انظر قسم "المشروبات الصحية" (لتقرأ عن المشروبات الغذائية بدون استخدام عصارة)، قسم "الفواكه... غذاء ودواء"، قسم "الخضراوات الورقية والخضراء"، "جداول الصحة والعافية".

التفاح

عصير التفاح يفيد الحوصلة الصفراوية، ويعرف بتأثيراته المطهرة والشافية للالتهابات الداخلية، وهو يحتوي على البكتين وحمض الماليك. احرص على أن تعصر التفاح بقشره، والتفاح محمل بالعناصر الغذائية. وتحتوي تفاحة واحدة على ١٢٩ سعراً فقط. كما أن التفاح يمكن أن يخفض كولستيرول الدم وينشط وظائف الكبد ويخلص الجسم من السموم ويقلل آثار أشعة إكس. وتكفي ٥ تفاحات لعمل كوب واحد كبير من العصير.

البنجر

هذا واحد من أكثر العصائر فائدة للكبد والحوصلة المرارية وكريات الدم ولعلاج الأنيميا والسرطان وكمطهر للدم وتنشيط الغدد الليمفية. وهو غني بالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والكلور فضلاً عن عناصر غذائية أخرى. اعصر الأوراق (العروش) أيضاً. واحرص على أن تخفف العصير بالماء المقطر. ويكفي رطل واحد من البنجر لصنع كوب واحد من العصير.

الكرنب

قد استخدمه د. هانز نيبر، وهو خبير ألماني في السرطان، في علاج سرطان القولون. والعصير يعالج التهاب القولون، والمعدة، و قروح المعدة، وحرقة الفؤاد... إلخ. وعليك بإعداده طازجاً واشربه فوراً، إذ إن فيتامين U يتم تدميره بسرعة بفعل الهواء والطهي. وهذا النوع من الخضر يجب أن تضمه إلى قائمة طعامك، فهو غني بالكالسيوم وفيتامين "أ" وفيتامين "ج" والكبريت وغير ذلك كثير. إن العصير النيئ يفعل الأعاجيب لجميع اضطرابات القولون ومفعوله سريع. تناول الكرنب مفتتاً في السلطات. ويفيد الكرنب أيضاً في حالات الإكزيما والسيلان الزهمي والعدوى. وهو يحقق الاستقرار للتفاعلات الكيميائية في الجسم، ويمكن صنع لبخات جيدة منه لقروح الساق.

الجزر

يستخدم الجزر في علاج جميع صور السرطان. وهو مصدر جيد للبيتا-كاروتين، الذي يتحول بدوره إلى فيتامين "أ" في الجسم. والبيتا-كاروتين يكون أفضل في حالات اضطرابات الكبد، إذ إن أقراص فيتامين "أ" يجب تناولها بقلة، وفي بعض الحالات يجب عدم تناولها مطلقاً. والجزر مصدر جيد للمعادن وفيتامينات "أ"، "ب"، "ج". وقد وجد د. جيه.إل. فرويد نهايم من جامعة الولاية بمدينة بافالو بولاية نيويورك أن الخضراوات الغنية بالكاروتينويدات تحتوي على مضادات قوية للأكسدة وقد تقي الجسم من سرطان الحنجرة. ويمتاز الجزر وعصيره بمفعولهما في علاج الإسهال (حتى في الأطفال الرضع)، والعدوى المعوية وسائر الاضطرابات المعوية. ومن بين الحالات الأخرى نجد الجزر يفيد في علاج توقف النمو، والكساح، والتهاب القولون، والنقرس، والإمساك، وجميع صور الالتهاب المفصلي والأمراض الجلدية. إن رطلاً واحداً من الجزر ينتج كوباً واحداً من العصير. خفف العصير بثلث كميته من الماء.

الكرفس

الكرفس هو مصدر ممتاز للماغنسيوم والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، "هـ". والكرفس له مفعول طبيعي مدر للبول، ويفيد في طرد ثاني أكسيد الكربون من الجسم. كما يمكن أن يكون له مفعول مرخ للجسم. أضف عودين من الكرفس إلى العصائر الأخرى. وهو مفيد في حالات الالتهاب

الوزن. ومحتوى الصوديوم بالكرفس يعمل على معادلة حموضة الجسم. كما أن الكرفس مقوٍ جيد للمخ، إذ يعزز الذاكرة، وهو مفيد لحالات الدوار والصداع. إن ٦ أعواد من الكرفس تعطي كوباً واحداً من العصير.

ورد في كتيب "تركيب الأطعمة" Composition of Foods، العدد رقم ٨، الصادر عن وزارة الزراعة الأمريكية أن نصف رطل من الجزر إذا عصر فإنه ينتج كوباً واحداً من العصير الذي يحتوي على جرامين من البروتين، ١٨ جم من الكربوهيدرات، ٦٩ مجم من الكالسيوم، ١٫٣ مجم من الحديد، ٦٣٥ مجم من البوتاسيوم، ٢٠٤٦٠ وحدة دولية من فيتامين "أ" (مصدرها بيتا-كاروتين)، ١٥ مجم من فيتامين "ج" وكميات ضئيلة من فيتامينات "ب".

الكرانبيري

عصير الكرانبيري مفيد لحالات عدوى المثانة البولية. استخدم أصنافاً تشتريها من محال الأغذية الصحية من التي تصنع بدون سكر. وهو مفيد لعلاج مشكلات انخفاض سكر الدم، إذ إنه يرفع مستوى سكر الدم دون أن يربك الجسم.

الخيار

ينشط التبول، ويفيد الطحال والمعدة والأمعاء الغليظة. كما أنه مفيد لعلاج حب الشباب وكمطهر للدم. جرب تقطيعه ووضعه على الحروق لتخفيف الألم.

الطرخشقون

هو معروف كعشب، إلا أنه غني أيضاً بمعادن كثيرة مثل الكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت والسليكون والحديد والكلوروفيل. وعصيره مفيد لاضطرابات الكبد ويساعد على تطهير الدم. ويلاحظ أن الكالسيوم والماغنسيوم والسليكون توجد بصورة يسهل تمثيلها. وعليك بقطف الأوراق قبل أن يزهر النبات لتحصل على أوراق غضة ليست مرة. والجزر أيضاً هو مصدر جيد لفيتامينات "أ"، "ب"، "ج". وكلاهما يعزز تدفق الصفراء في الكبد ويزيل النفايات من مجرى الدم والكبد وله مفعول علاجي للكلى ولجميع حالات العدوى. ولقد كانت جدتي على حق إذ كانت تعد لنا سلطات الطرخشقون! وللأسف فإن الطرخشقون بصورة ما قد اختفى من موائدنا رغم أنه يعد من الخضر المنشطة التي تعطي القوة ويعمل كمقوٍ ممتاز.

العنب

عصير العنب يوصى به كثيراً للاستشفاء والتطهير. وقائمة أصناف العنب الجيدة طويلة. وينفع عصير العنب لجميع وظائف الجسم وهو مصدر جيد للمعادن والفيتامينات والسكر والبروتين. ويفيد في حالات الاستسقاء والسرطان، ويكافح السموم. إن ٣ أكواب من العنب تعطي كوباً واحداً من العصير.

تطهير الفواكه والخضراوات

ما لم تكن تستخدم الفواكه والخضراوات العضوية، فعليك بمعالجة منتجاتك الطبيعية بحمام خاص لتقضي على جميع أشكال الرش والفطريات والمعادن الثقيلة والجراثيم.

أضف ملعقة صغيرة من مسحوق كلوروكس إلى جالون من الماء. انقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة ثم اشطف جيداً.

كرنب السلطة

هو غني بفيتاميني "أ"، "ك" والكلوروفيل والحديد والكالسيوم والكبريت والبوتاسيوم وغني بفيتامين "ج". وكرنب السلطة شيء ضروري لغذائك، ويمكنك إضافة كميات ضئيلة من عصيره إلى جميع أنواع العصائر. ومما يذكر أن نقص فيتامين "ك" يتسبب عن الاضطرابات المعوية (وفي هذه الحالات ينفع كرنب السلطة لتعويض هذا النقص)، وفيتامين "ك" ضروري لتجلط الدم.

جميع الخضر الورقية

انظر قسم "الخضراوات الورقية والخضراء". استخدم في كل يوم أنواعاً مختلفة من الخضر لعصائرك.

الليمون

يمتاز عصير الليمون كمطهر للدم. وبمجرد استيقاظك في الصباح، اشرب عصير ليمونة في كوب ماء مقطر دافئ. وهو ممتاز عند استخدامه في الحقن الشرجية المطهرة، إذ إنه يوازن الرقم الهيدروجيني pH في القولون، وهو يساعد على تخليص الجسم من السموم. فاخلطه بالماء المقطر؛ ولا يوجد شراب آخر يمكن مقارنته به في خصائصه القيمة داخلياً أو خارجياً. وعند استخدامه كمطهر، فإنه يحقق التوازن والتعادل ويعزز الشفاء.

أما إذا كنت تعاني قروح المعدة، فتجنب الليمون وغيره من الفواكه الحمضية الأخرى.

البابّاظ (البابايا)

إن مادة الكيموبابين التي توجد في البابّاظ (أو البابايا) تلين العضلات المتيبسة؛ ولهذا السبب فهي المكون الأساسي في ملينات اللحم. ويفيد البابّاظ أيضاً في حالات الالتهاب وحرقة الفؤاد والقروح وآلام الظهر وأي اضطراب يشمل الجهاز الهضمي. إن مضغ قليل من بذوره (بذرتين مثلاً) يساعد في الشفاء. وقد تمت دراسة عصير البابّاظ في مستشفى الأسطول في أوكلند بكاليفورنيا؛ إذ قام الباحثون بحقن الكيموبابين لخمسين مريضاً كانت قد أجريت لهم جراحات وقد أحس ٨٠٪ منهم بتفريج للألم. كما أجريت دراسة جديدة في الأكاديمية الفرنسية تحت إشراف د. جيليه تانجريف استخدم فيها عصير البابّاظ الطازج وحقق نتائج ممتازة.

المقدونس

المقدونس هو مصدر غني بجميع الفيتامينات. وهو يساعد على صيانة الوظائف الدرقية والكظرية. وهو قوي جداً، لذا استخدم كميات قليلة منه فقط. فالمقدونس غذاء مركز جداً. أضفه إلى العصائر الأخرى. كذلك فإن المقدونس مدر طبيعي للبول ويساعد في الهضم. لذا لا تترك هذا الغصن الجميل من المقدونس ملقى على المائدة، بل التهمه فوراً!

السبانخ

عصير السبانخ غني بجميع المعادن والمواد العضوية وينفع كمقوٍ مطهر للدم، وهو يعالج القناة الهضمية والبواسير والأنيميا وحالات نقص الفيتامينات. ويجب على من يعانون أمراضاً بالكبد أو حصى بالكلى أو التهابات بالمفاصل ألا يتناولوا عصير السبانخ، ويجب ألا يأكلوا السبانخ إلا قليلاً. وثمة جدل يتعلق باستخدام السبانخ كعلاج للأنيميا.

ونعتقد أن بعضاً مما تحتويه السبانخ من الحديد يستطيع الجسم الاستفادة به رغم ارتفاع محتوى حمض الأكساليك في السبانخ. إلا أن حمض الأكساليك هذا قد يمنع امتصاص الكالسيوم الذي في السبانخ.

اللفت

عصير اللفت يحتوي على ضعف كمية فيتامين "ج" التي في البرتقال أو الطماطم. إذا كنت تعاني التهاب المفاصل، فإن لزاماً عليك أن تحذف البرتقال والطماطم من قائمة طعامك، لذا استخدم اللفت بدلاً منها لتحصل على مصدر غني بفيتامين "ج" الذي تحتاجه. استخدم أوراقه أيضاً. ومما يؤسف له أن هذا النبات غالباً ما لا يلتفت له رغم أنه غني بجميع الفيتامينات وبعنصر الكبريت. كما يفيد اللفت في التخلص من حمض البوليك وحصى الكلى المشتقة من حمض البوليك. وهذا يكون مفيداً بصفة خاصة لزائدي الوزن ومن يعانون النقرس. ويكون اللفت ممتازاً إذا مزج بعصير الكرنب أو الجزر.

مشروب منشط للمخ ولجهاز المناعة

٨ قطرات من خلاصة الجنسنج السيبيري
٨ قطرات من خلاصة الإكيناسيا و/أو الأستراجالس (الكثيراء)
٨ قطرات من خلاصة الجنكة بيلوبا
عنقود من العنب عديم البذر (البناتي)
تفاحة
١/٢ موزة
اخلط المقادير بالخلاط.

قرة العين

هي عشب غني بالبوتاسيوم، والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكلور، والماغنسيوم، والفوسفور، والحديد، واليود. كما تحتوي على فيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، "هـ". وقد تصل نسبة الكبريت في قرة العين إلى ثلث محتواها من المعادن، لهذا فهي نبات مسبب للحموضة، وبالتالي يجب عدم تناولها بمفردها ولكن جنباً إلى جنب مع الخضر عالية القلوية مثل الجزر أو الكرفس.

وقرة العين هي مطهر قوي للأمعاء ومطهر وبناء للدم. وهي غنية بجميع العناصر الغذائية. فاجمع بين قرة العين والفلفل الأخضر والجزر والطرخشقون والخيار لصحة الشعر والأظافر والجلد والعظام وتكوين الكولاجين والعضلات ولحالات نقص الفيتامينات.

حشيشة القمح

إن عصير حشيشة (أو نجيل) القمح هو ملك العصائر! وهو غني جداً بالكلوروفيل ويمكنه إيقاف نمو وتكاثر البكتيريا الضارة. وهو بالفعل مهم ونافع لخلايا الدم الحمر في الإنسان وهو أفضل مطهر للدم لدينا. وقد تبين أن عدد خلايا الدم الحمر في حالات الأنيميا يعود إلى طبيعته عند تناول هذا العصير. وهذا العصير هو من القوة لدرجة أنه قد يسبب الغثيان عند بدء استعماله. فابدأ بكوبين فقط من العصير المخفف خلال اليوم ثم زد الكمية بالتدريج. وحشيشة القمح مفيدة لإنتاج الطاقة وبناء الجسم. وهي الأفضل لطرد المعادن الزائدة بالجسم. وفوائدها العلاجية تتضمن فاعليتها كدش وغرغرة لتقرحات الحلق. وهي مفيدة لضبط سكر الدم، وهي الأفضل لعلاج القولون والرئتين. وحقاً إن حشيشة القمح تتمتع بقوى علاجية جبارة! فهل لاحظت يوماً كيف أن الحيوانات تلتهم الحشائش عندما تمرض أو تبتلي بالديدان؟ وهي أيضاً -في الوقت نفسه- ترفض تناول طعامها العادي. ويمكننا أن نتعلم الكثير من ملاحظة الأفعال الغريزية للحيوانات وكل ما يحدث في الطبيعة.

انظر قسم "أنبت بادراتك بنفسك" لتكتشف كيف أنه من السهل إنبات هذا الغذاء الرائع. إن الأمر يستحق فعلاً أن تجدد نشاط جسمك وحيويته بإضافة ذلك العصير إلى عصائرك الأخرى.

يمكنك شراء حشيشة القمح في صور مسحوق، وسائل، وأقراص من محل الأغذية الصحية.

إذا لم تكن لديك عصارة، فاشترِ واحدة. وقد تكون هي أفضل هدية تشتريها. وتوجد في الأسواق عصارات من ماركة Champion أو Omega وهي مخصصة للخدمة الشاقة وتتميز بعدم إتلافها لكل الإنزيمات الحيوية في العصير. وعصارة Omega هادئة للغاية وناعمة عند تشغيلها وأجزاؤها الأساسية مصنوعة من صلب لا يصدأ. وهي سهلة التنظيف، وتتمتع بضمان ١٠ سنوات. وعلى المدى البعيد فإن العصائر الطبيعية يمكن أن توفر لك مئات الدولارات التي كان من الممكن أن تنفقها على فواتير الأطباء والأدوية، والأفضل من كل هذا أن العصائر الطازجة تساعدك على الاحتفاظ بصحتك الطبية.

المصادر الغذائية الجيدة لمضادات الأكسدة

فيتامين ج

الفواكه والخضراوات

فيتامين هـ

جنين القمح، بذر زهرة الشمس، الخضراوات الورقية الخضراء، سمك السالمون، الكابوريا (أو الأستاكوزا)، الفول السوداني، وزبدة الفول السوداني

بيتا-كاروتين

الخضراوات والفواكه الطازجة داكنة الخضرة وذات اللون البرتقالي أو الأصفر الغامق، وتشمل الجزر والسبانخ، وكرنب السلطة، والخوخ، والباباظ، والكانتالوب

السلينيوم

الثوم والبصل هما أفضل المصادر

ملاحظات

إعداد توليفات العصائر لتعجيل الشفاء ولصحة طيبة دائمة

١) اشترِ الأعشاب والفواكه والخضراوات العضوية كلما أمكن أو ازرعها بنفسك. وإلا فاحرص على أن تقشر ما تشتريه أو تغسله جيداً جداً. استخدم كميات ضئيلة جداً من الأعشاب الطازجة لعصائرك؛ إذ إنها قوية جداً.

٢) يجب عصر الخضراوات قوية النكهة مثل اللفت والروتاباجا والبروكولي والمقدونس والبصل والكرفس بكميات قليلة، فمثلاً تكفي ربع لفتة لكل كوب. ويجب أن تعتمد في عصائرك أساساً على المصادر الغذائية التي بها محتوى مرتفع من الماء مثل الجزر والكرنب والتفاح والعنب.

٣) عليك بالمبادلة بين أطعمتك وأعشابك (والمبينة في الأقسام: "تطهير الجسم ... للصحة والعافية"، "النظام الغذائي للتطهير وتحقيق العافية في ستة أيام"، "لكي تجني الصحة والعافية"، "التغذية في الأطفال") في كل يوم حتى تحصل على جميع الفوائد الوقائية والعلاجية. وتنقل بالتدريج بين أجزاء القائمة بأكملها، إذ إن كلاً منها له دور خاص يلعبه في استعادة قدراتك الأيضية وموازنتها. ولا تخلط عصائر الفواكه الحلوة بعصائر الخضراوات، ولكن عصير التفاح فقط يمكن إضافته إلى عصير الخضراوات (ولا تستخدم خضرة الراوند أو أوراق الجزر (العروش) للعصير، إذ إنها سامة).

٤) من الأفضل أن تصنع عصيرك قبل أن تتناوله مباشرة. ولكن يمكنك حفظه ٢٤ ساعة إذا ما جعلته عند درجة قريبة من التجمد، حوالي ٣٠°ف، ولكن دون أن يتجمد تماماً. ضعه وهو في هذه الحالة السابقة على التجمد (وذلك بأن تكون قد وضعته في الفريزر لمدة ١٥ دقيقة فقط) في ترموس زجاجي يصلح لحالة ما قبل التجمد، ثم ضعه في الثلاجة لتحفظ أكبر قدر ممكن من الإنزيمات والعناصر الغذائية.

٥) إذا كنت تستخدم الأعشاب في صورة كبسولات، فامزج ١/٢ كوب من الماء المقطر مع ١/٢ كوب من العصير وصب محتويات الكبسولة في مشروبك، أو استخدم العشب في صورة مستخلص وهو أكثر قوة. وهذا ينفع بصفة خاصة عندما تضطر إلى إعطاء الأعشاب التي في صورة كبسولات إلى الأطفال. يمكن أن تجد الكثير من الأعشاب التي في القائمة المذكورة بالكتاب في توليفات أو أخلاط مع أعشاب أخرى في الكبسولات. ويجب استشارة ممارس الرعاية الصحية إذا كنتِ امرأة حاملاً أو مرضعاً، أو كنتَ من مرضى الكبد أو القلب أو ارتفاع ضغط الدم قبل استخدام أية أعشاب ما لم يكن الطبيب قد أوصى بها بصفة خاصة لعلاج تلك الاضطرابات.

٦) تتميز المشروبات الخضراء بأنها قوية جداً، لذا فقد تسبب الغثيان والصداع في بادئ الأمر. ولتعلم أن الأغذية الخضراء هي أكثر أدوية الطبيعة قدرة على الوقاية من الأمراض. فهي تزيل السموم من أعضاء الجسم، وتقلل احتمالات حدوث الأورام وتعمل على التغلب على جميع المواد السامة في الجسم. خفف مشروبات الخضر بالماء المقطر وارتشفها ببطء. واشرب عصائر الفواكه في الصباح وخففها بنصف حجمها من الماء المقطر أو الشاي العشبي. ولكن ينبغي على مرضى السكر ومن يعانون انخفاض سكر الدم أن يتجنبوا عصائر الفواكه السكرية، ولكن يمكنهم تناول عصائر التفاح والكرانبيري وأي عصائر فاكهة أخرى منخفضة السكر (باعتدال) كإضافة إلى العصائر العشبية. وقد يستخدم البوك تشوي (وهو كرنب صيني) بدلاً من الكرنب العادي، ولاحظ أيضاً أن أوراق البنجر والسبانخ والثوم والمقدونس غنية بالماغنسيوم، مما يجعلها مفيدة لقوة التحمل والنشاط الجسماني لمن يمارسون الرياضة. انظر قسم "الخضراوات الورقية والخضراء" لتضيف المزيد من الخضر الشافية القوية إلى عصائرك.

٧) قد يمكنك أن تشرب ما يحلو لك من العصائر الطبيعية. ومن الحكمة أن تشرب ما لا يقل عن ٤ أكواب يومياً لتعجيل الشفاء وكوبين للمحافظة على الصحة. ولا شيء آخر على ظهر الأرض يزود الجسم بمواد ضرورية كثيرة جداً مثل الخضراوات أو الفواكه والأعشاب الطبيعية لتعزيز الشفاء السريع.

٨) التزم بالصيام ثلاثة أيام كل شهر أو يوماً واحداً كل أسبوع (ما لم تكن مريضاً بالسكر، أو تكوني امرأة حاملاً أو مرضعاً، أو تكن مريضاً بحالة متقدمة بالقلب أو بخلل وظيفي بالكلى). وذلك لتحافظ على طهارة الجسم، وبالتالي يمكن أن يتم شفاؤه وإصلاحه بصورة سليمة.

٩) تذكر دائماً أنَّ لا شيء في هذا العالم الدنيوي يبقى في قمة أدائه الوظيفي في كل الأوقات. وهذا يشمل جسمك. فكل شيء وكل شخص يمر بدورات من الارتفاعات والانخفاضات. ويجب علينا باستمرار أن نعمل جاهدين على أن نرتفع إلى أعلى لكي نتجنب الشعور بالهبوط إلى أسفل. وباتباعك لبرنامج الصحة والعافية هذا، يمكنك أن تحقق هذا الشعور بالعلو لمرات أكثر ولفترات أطول. وتصير فترات الهبوط أقصر في مدتها وأكثر تباعداً.

فهلمَّ تقدم... إلى الصحة والعافية !

المصطلحات المستخدمة للمأكولات (الخفيفة)

قد تصادفك في حياتك اليومية كلمات وعبارات مثل: "منخفض الدهون"، "خال من الكولستيرول"، "مرتفع في نخالة الشوفان"، "خفيف"... ولا تنسَ كلمة "خفيف" هذه.

فإلى يومنا هذا لم يعن كثير من تلك الادعاءات أكثر من الطنطنة الدعائية. ولطالما انخدع البسطاء بدعاية رنانة عن منتجات مثل بعض الزيوت النباتية التي يروج لها منتجوها مدعين أنها "خفيفة".. في حين أنها في الواقع "خفيفة" فقط في لونها، وكذلك كعكة الجبن التي هي "خفيفة" فقط في قوامها!

ولكن مع نشر القواعد التنظيمية الجديدة الخاصة بالإعلان عن الأطعمة والتعريف بها في يناير ١٩٩٣، فإن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية ومصلحة فحص الأغذية وسلامتها التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية FSIS تواجهان مشكلة الادعاءات الخادعة المتعلقة بالأغذية وتساعدان على إعادة مصداقية الإعلان عن الأطعمة. وتوضح القواعد الجديدة أي التصريحات المتعلقة بالمحتوى الغذائي يسمح بها وتحت أية ظروف يمكن الإعلان عنها.

وثمة ١١ لفظاً أساسياً في هذا المجال وهي:

- خال Free
- منخفض Low
- قليل الدهن Lean
- قليل الدهن جداً Extra Lean
- مرتفع High
- مصدر جيد Good Source
- مخفض Reduced
- أقل كمية Less
- خفيف Light
- أقل عدداً Fewer
- أكثر More

خال

تعطي القواعد الجديدة للمنتج حق الاختيار لأن يستخدم المترادفات التالية للفظ "خال":

- بدون without
- مصدر تافه trivial source
- مصدر يمكن إهماله negligible source
- مصدر غير جوهري غذائياً diatarily insignificant source
- لا no
- صفر zero

وأياً كان اللفظ الذي يختاره المنتج، فإن المنتَج يجب أن يكون خالياً تماماً من المادة الغذائية المعنية، أو إذا كانت تلك المادة موجودة بالفعل في الطعام، فإن كميتها يجب أن تكون تافهة (أي يمكن إهمالها) من الناحية الغذائية، أو غير جوهرية من الناحية الفسيولوجية.

فمثلاً، لا يمكن أن يكون مطلوباً في المنتج أن يكون محتواه من الدهن صفراً لأن من المستحيل القياس لأقل من كمية معينة. لذا فإن القاعدة الجديدة تسمح بذكر عبارة "خال من الدهن" على الأطعمة التي يقل محتواها من الدُهن عن ٠,٥ جم لكل حصة غذائية، وهي كمية تعد غير جوهرية فسيولوجياً حتى لو تناول شخص ما عدة حصص (أو أطباق). والأطعمة التي لا تحتوي على عنصر غذائي معين بصفة طبيعية يجب أن يكتب عليها ما يدل على أن كل الأطعمة التي من نوعها ينطبق عليها هذا الافتراض. فمثلاً، إذا افترض أن صلصة التفاح خالية من الدهن، يجب أن يكتب على عبوتها "صلصة تفاح، طعام خال من الدهن".

وكلمة "خال" يمكن أن تستخدم أيضاً فيما يتعلق بالدهون المُشبعة والكولستيرول والصوديوم والسكريات والسعرات الحرارية.

منخفض

يعتبر طعام ما مطابقاً لتعريف كلمة "منخفض" إذا كان ممكناً لشخص ما أن يأكل كمية كبيرة من الطعام دون أن يتجاوز القيمة اليومية للمادة الغذائية (ومن يرد الاستزادة، فليرجع إلى مقالة Daily Values' Encourage Healthy Diet، في عدد مايو ١٩٩٣، من مجلة FDA Consumer).

والمترادفات المسموح بها بالنسبة لكلمة "منخفض" هي:

- قليل (الكمية) little
- قليل (العدد) few
- يحتوي على كمية قليلة من contains a small amount of
- مصدر منخفض لـ low source of

والافتراضات الخاصة بكلمة "منخفض" يمكن استخدامها فيما يتعلق بالدهون الكلية، والدهون المشبعة، والكولستيرول، والصوديوم، والسعرات الحرارية.

والافتراض الخاص بكلمة "منخفض جداً" يمكن استخدامه فقط فيما يتعلق بالصوديوم.

قليل الدهن، قليل الدهن جداً

يمكن استخدام هذين اللفظين لوصف المحتوى الدهني للحوم والدواجن والأغذية البحرية ولحوم الصيد (وتنظم مصلحة فحص الأغذية وسلامتها التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية شئون منتجات اللحوم والدواجن، بينما تراقب هيئة الغذاء والدواء الأمريكية الأغذية البحرية ولحوم الصيد).

وكلمة "قليل الدهن" تعني أن الطعام يحتوي على أقل من ١٠ جم من الدهن، وأقل من ٤ جم من الدهن المشبع، وأقل من ٩٥ مجم من الكولستيرول لكل حصة غذائية ولكل ١٠٠ جم. وكمثال لحصة غذائية: ٥٥ جم (أوقيتان) بالنسبة للسمك أو المحار أو لحم الصيد. وكأمثلة لبعض الأطعمة قليلة الدهن: الماكريل الإسباني، والتونة زرقاء الزعانف، والأرنب المستأنس.

وكلمة "قليل الدهن جداً" تعني أن الطعام يحتوي على أقل من ٥ جم من الدهن، وأقل من جرامين من الدهن المشبع وأقل من ٩٥ مجم من الكولستيرول لكل حصة غذائية ولكل ١٠٠ جم. ومن أمثلة الأطعمة قليلة الدهن جداً: سمك الحدوق (الهادوك)، وسمك أبو سيف، وصدف البطلينوس، والغزال.

نسبة الخلو من الدهن

إن كلا من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية ومصلحة فحص الأغذية وسلامتها التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية تعتقدان أن هذا الافتراض يعني (وهو ما يتوقعه المستهلك) أن المنتجات التي تحمل عبارة "نسبة الخلو من الدهن" يفترض أن تحتوي على كميات ضئيلة نسبياً من الدهن وأنها مفيدة في المحافظة على نظام غذائي منخفض الدهون. ولهذا، فإن المنتجات التي تحمل هذه الافتراضات، يجب أن تفي بالتعريفات الخاصة بالدهن المنخفض.

وفضلاً عن هذا، فإن الافتراض المكتوب على عبوة المنتج يجب أن يعكس بدقة كمية الدهن الموجودة في ١٠٠ جم من الطعام. فمثلاً إذا كان طعام ما يحتوي على ٢,٥ جم لكل ٥٠ جم، فإن الافتراض المتوقع يجب أن يكون: "خالياً من الدهن بنسبة ٩٥٪".

مصدر جيد، مرتفع

هذان اللفظان يركزان على العناصر الغذائية التي يحبذ أن تكون مستوياتها أعلى. وحتى يتأهل طعام ما ليكون مصدراً مرتفعاً لعنصر غذائي ما، فإنه يجب أن يحتوي على ٢٠٪ أو أكثر من القيمة اليومية في ذلك العنصر الغذائي في كل حصة من الطعام. ومن المترادفات المصدق عليها لكلمة "مرتفع" هي: "غني بـ" rich in و "مصدر ممتاز" excellent source.

وكلمة "مصدر جيد" تعني أن الحصة الغذائية تحتوي على ١٠-١٩٪ من القيمة اليومية للمادة الغذائية.

كن أكثر تحديداً

فيما يلي أمثلة لمعاني بعض الكلمات الوصفية لبعض المواد الغذائية الخاصة:



السكر

خال من السكر: أقل من ٠,٥ جم لكل حصة غذائية

بدون سكر مضاف:

- تضف أية سكريات أثناء التجهيز أو التعبئة، وهذا يشمل المكونات التي تحتوي على سكريات (على سبيل المثال: عصائر الفاكهة، وصلصة التفاح، والفاكهة المجففة).
- عملية التجهيز لا تزيد المحتوى السكري لأعلى من الكمية التي توجد بصفة طبيعية في المكونات (ومن المسموح به وجود زيادة غير جوهرية وظيفياً في السكريات بسبب العمليات المستخدمة لأغراض غير زيادة المحتوى السكري).
- الطعام الذي يمثله المنتج أو الذي يعتبر بديلاً عنه يحتوي بصفة طبيعية على سكريات مضافة.
- إذا لم يكن الطعام وافياً بمتطلبات الطعام منخفض أو مخفض السعرات، فإن المنتج يجب أن يحمل عبارة تفيد بأن ذلك الطعام ليس منخفض السعرات أو مخفض السعرات، وتوجه أنظار المستهلكين للاطلاع على الملصق المتعلق بالحقائق الغذائية ليحصلوا على مزيد من المعلومات عن محتوى السكريات والسعرات.

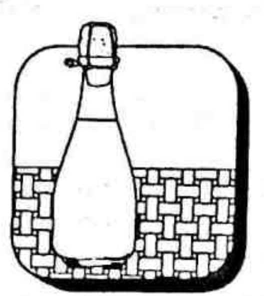
سكر مخفض: أي أن محتوى السكر لكل حصة يقل عن الطعام القياسي (أو المرجعي) بنسبة لا تقل عن ٢٥٪ على الأقل

السعرات الحرارية

خال من السعرات: أقل من ٥ سعرات لكل حصة طعام

منخفض السعرات: ٤٠ سعراً أو أقل لكل حصة، وإذا كان وزن الحصة ٣٠ جم أو أقل، أو كانت مساوية للمقتين كبيرتين أو أقل، تحتسب السعرات لكل ٥٠ جم من الطعام

مخفض أو مقلل السعرات: ٢٥٪ على الأقل من السعرات لكل حصة دون ما يوجد في الطعام القياسي



الدهون

خال من الدهون: أقل من ٠,٥ جم من الدهن لكل حصة طعام

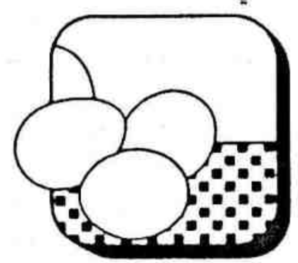
خال من الدهون المشبعة: أقل من ٠,٥ جم من الدهن لكل حصة، ومستوى الأحماض الدهنية المتحولة لا يتعدى ١٪ من الدهون الكلية

منخفض الدهون: ٣ جم أو أقل لكل حصة. وإذا كان وزن الحصة ٣٠ جم أو أقل، أو كانت مساوية للمقتين كبيرتين أو أقل، تحتسب الدهون لكل ٥٠ جم من الطعام

منخفض الدهون المشبعة: جرام واحد أو أقل لكل حصة، وليس أكثر من ١٥٪ من السعرات من الأحماض الدهنية المشبعة

مخفض أو مقلل الدهون: ٢٥٪ على الأقل من الدهون لكل حصة دون ما يوجد في الطعام القياسي

مخفض أو مقلل الدهون المشبعة: ٢٥٪ على الأقل من الدهون المشبعة لكل حصة دون ما يوجد في الطعام القياسي

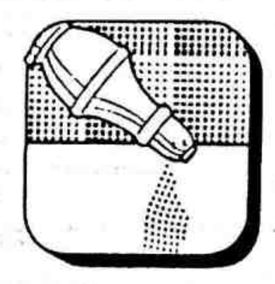


الكولستيرول

خال من الكولستيرول: أقل من ٢ مجم من الكولستيرول و ٢ جم أو أقل من الدهون المشبعة لكل حصة طعام

منخفض الكولستيرول: ٢٠ مجم أو أقل و ٢ جم أو أقل من الدهون المشبعة لكل حصة. وإذا كان وزن الحصة ٣٠ جم أو أقل، أو كانت مساوية للمقتين كبيرتين، أو أقل، يحتسب الكولستيرول (أو الدهون المشبعة) لكل ٥٠ جم من الطعام

مخفض أو مقلل الكولستيرول: ٢٥٪ على الأقل من الكولستيرول و ٢ جم أو أقل من الدهون المشبعة لكل حصة دون ما يوجد في الطعام القياسي



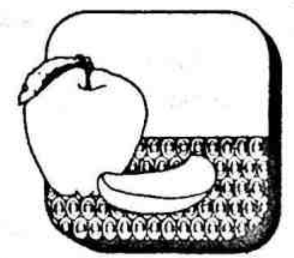
الصوديوم

خالٍ من الصوديوم: أقل من ٥ مجم لكل حصة طعامٍ

منخفض الصوديوم: ١٤٠ مجم أو أقل لكل حصة. وإذا كان وزن الحصة ٣٠ جم أو أقل، أو كانت مساوية للمعلقتين كبيرتين أو أقل، يحتسب الصوديوم لكل ٥٠ جم من الطعام

منخفض الصوديوم جداً: ٣٥ مجم أو أقل لكل حصة. وإذا كان وزن الحصة ٣٠ جم أو أقل، أو كانت مساوية للمعلقتين كبيرتين أو أقل، يحتسب الصوديوم لكل ٥٠ جم من الطعام

مخفَّض أو مقلَّل الصوديوم: ٢٥٪ على الأقل من الصوديوم لكل حصة دون ما يوجد في الطعام القياسي



الألياف

مرتفع الألياف: ٥ جم أو أكثر لكل حصة طعام (يجب أن تفي الأطعمة التي يفترض احتواؤها على كثير من الألياف بالتعريف الخاص بالدهون المنخفضة، أو أن يرد ذكر مستوى الدهون الكلية بعد ذكر الافتراض المتعلق بارتفاع مستوى الألياف)

مصدر جيد للألياف: ٢,٥-٤,٩ جم لكل حصة

ألياف أكثر أو ألياف مضافة: ٢,٥ جم على الأقل من الألياف لكل حصة أكثر مما يوجد في الطعام القياسي

افتراضات للمقارنة

المنتجون الذين يرغبون في مقارنة منتج لديهم تم تعديله غذائياً بمنتج عادي (أو قياسي) قد تكون لهم افتراضات نسبية؛ مثل "مخفض"، "أقل" (كمية)، "أقل" (عدداً)، "أكثر"، أو "خفيف". والمنتجات العادية أو الأطعمة القياسية قد تكون إما طعاماً فردياً وإما مجموعة من الأطعمة تمثل نوع الطعام المعني به؛ فيمكن مثلاً أن تكون وسطاً بين ثلاثة من الأطعمة الرائدة في السوق.

وتشمل القيود المفروضة على تلك الافتراضات وعلى الأطعمة القياسية (أو المرجعية) ما يلي:

- يجب أن يشمل الافتراض النسبي الفارق بالنسبة المئوية وهوية الطعام القياسي.
- الافتراضات التالية: "مخفَّض" و"أقل" و"خفيف" لا يمكن اتخاذها للمنتجات التي يكون مستوى عناصرها الغذائية في الطعام القياسي يفي بالفعل بالمتطلبات المتعلقة بافتراض الانخفاض.
- يجب أن تكون الأطعمة القياسية فيما يتعلق بافتراضين هما "خفيف" و"مخفَّض" مماثلة للمنتج الذي يحمل الافتراض المنوه عنه؛ فمثلاً، رقائق البطاطس (الشيبس) مخفضة الدهون تكون مقارنة برقائق البطاطس العادية (القياسية).
- الأطعمة القياسية فيما يتعلق بكلمة "أقل" (للكمية)، وفي حالة السعرات: كلمة "أقل" (للعدد) قد تستخدم منتجات غير متماثلة داخل مجموعة ما من المنتجات، فمثلاً أن يقال إن البسكويت به نسبة ٢٥٪ من الدهن أقل مما في رقائق البطاطس.

وعلى الجانب الآخر المناقض، فإن تقديم طعام ما يحمل افتراضاً هو "أكثر" (أو افتراضات هي مقوَّى أو مدعَّم أو مضاف) يجب أن يتضمن زيادة مقدارها ١٠٪ على الأقل من القيمة اليومية المتعلقة بعنصر غذائي معين (مثل الألياف الغذائية، أو البوتاسيوم، أو البروتين، أو أحد الفيتامينات أو المعادن الأساسية) أكثر من الطعام القياسي الذي يماثله.

خفيف

إن كلمة "خفيف" يمكن أن تعني أحد أمرين:

أولهما أن منتجاً قد تم تعديله غذائياً يحتوي على سعرات حرارية أقل (عدداً) بمقدار الثلث، أو نصف كمية الدهن التي في الطعام القياسي. وإذا كان الطعام يشتق ٥٠٪ من سعراته أو أكثر من الدهن، فإن التخفيض يجب أن يكون بنسبة ٥٠٪ من الدهن.

وثانيهما أن محتوى الصوديوم في طعام منخفض السعرات، ومنخفض الدهون قد تم تخفيضه بنسبة ٥٠٪.

ولفظ "خفيف في الصوديوم" يسمح به إذا كان الطعام به ما لا يقل عن ٥٠٪ من الصوديوم أقل مما في طعام قياسي. وإذا كان الطعام لا يزال غير مستوفٍ للتعريف المتعلق بـ "منخفض الصوديوم"، فإن الملصق الذي عليه يجب أن يتضمن عبارة عكسية هي "ليس طعاماً منخفض الصوديوم".

ويسمح باستخدام كلمة "خفيف" لتصف اللون والقوام، طالما أن المعلومات المحدَّدة لذلك مذكورة. ومع ذلك، فإن الأسماء التي لها تاريخ طويل من الاستخدام، مثل "سكر بني خفيف"، يمكن رغم هذا أن تستخدم بدون المعلومات المحددة.

الوجبات والأطباق الرئيسية

إن أي منتَج ممثل في صورة أو على صورة يفهم منها بصفة عامة أنها من الإفطار أو الغداء أو العشاء يكون معرضاً للخضوع للقواعد الخاصة بمنتجات الوجبات. ومن أمثلة ذلك وجبات العشاء المجمدة وبعض أنواع البيتزا والمأكولات طويلة الصلاحية خارج الثلاجة.

وتبعاً لقواعد هيئة الغذاء والدواء الأمريكية فإن الطبق الرئيسي يجب أن يزن ٦ أوقيات على الأقل وأن يحتوي على ما لا يقل عن نوعين مختلفين من الأطعمة من اثنتين على الأقل من أربع مجموعات محددة من الأطعمة. (وفي حين أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تؤكد على اعتبار مجموعات الطعام الخمس الموصى بها في الإرشادات الغذائية السائدة، فإن وكالة حماية البيئة الأمريكية EPA تعتقد أن معاملة الفواكه والخضراوات على أنهما مجموعتين منفصلتين في هذا الموقف سوف يؤدي إلى تصنيف غير سليم لمنتج من الفاكهة أو الخضر كطبق رئيسي).

وتتطلب هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أن تزن "الوجبة" ما لا يقل عن ١٠ أوقيات وأن تتضمن ما لا يقل عن ثلاثة أطعمة مختلفة من اثنين على الأقل من أربع مجموعات محددة من الأطعمة.

وتعرف وزارة الزراعة الأمريكية USDA المنتج الذي يتخذ نمط الوجبة بأنه الذي يزن ما بين ٦ أوقيات و ١٢ أوقية لكل حصة طعام ويحتوي على مكونات من اثنتين أو أكثر من أربع مجموعات محددة من الأطعمة.

إن الافتراضات القائلة بأن وجبة ما أو طبقاً رئيسياً خالٍ من أحد العناصر الغذائية مثل الصوديوم أو الكولستيرول يجب أن تفي بنفس المتطلبات المتعلقة بالأطعمة المفردة.

والافتراضات الخاصة بـ"الانخفاض" يمكن اتخاذها إذا كان الطبق الرئيسي أو الوجبة بها ما يلي:

- ١٢٠ سعراً حرارياً أو أقل لكل ١٠٠ جم
- ١٤٠ مجم من الصوديوم أو أقل لكل ١٠٠ جم
- ٣ جم من الدهون أو أقل وما لا يزيد عن ٣٠٪ من السعرات من الدهون لكل ١٠٠ جم
- جرام واحد من الدهون المشبعة أو أقل وما لا يزيد عن ١٠٪ من السعرات المشبعة لكل ١٠٠ جم

أو

- ٢٠ مجم من الكولستيرول أو أقل لكل ١٠٠ جم وما لا يزيد عن ٢ جم من الدهون المشبعة لكل ١٠٠ جم

افتراضات ضمنية

"صنع بنخالة الشوفان" و"بدون زيوت من المناطق الحارة": هما مثالان لتصريحات عن افتراضات ضمنية تتعلق بالمحتوى الغذائي. ومثل هذه الافتراضات تكون ممنوعة إذا كانت تلمح إلى أن طعاماً ما يحتوي أو لا يحتوي على مستوى ذي دلالة من عنصر غذائي. ويسمح بها إذا كان المحتوى الغذائي للطعام يفي بالتعريف المتعلق بالأوصاف السليمة للمحتوى الغذائي التي يلمح إليها الافتراض.

فمثلاً تعتبر هيئة الغذاء والدواء الأمريكية التصريحات المتعلقة ببعض أنواع من الزيت باعتبارها مكوناً، مثل: "صنع من زيت الكانولا" أو "يحتوي على زيت الذرة" للتلميح إلى أن الزيت في المنتج المعني به منخفض في الدهون المشبعة. وبالتالي، فحتى يمكن حمل هذا الافتراض فإن الطعام يجب أن يفي بالتعريف المتعلق بـ"انخفاض الدهون المشبعة".

والتصريح القائل: "صنع فقط بالزيت النباتي" يلمح إلى أنه نظراً لاستخدام الزيت النباتي بدلاً من الدهن الحيواني، فإن المكون الزيتي لا يسبب تكون الكولستيرول وهو منخفض في الدهون المشبعة. وفي هذه الحالة فإن الافتراض يمكن استخدامه فقط إذا كان الطعام يعني بالتعريفين المتعلقين بـ"الخلو من الكولستيرول" و"انخفاض الدهون المشبعة".

والتصريح القائل: "لا يحتوي على زيت" يلمح إلى أن المنتج لا يحتوي على دهون فهو خال من الدهون. إن افتراضاً كهذا يتعلق بمنتج يحتوي على مصدر آخر للدهون، مثل الدهن الحيواني، قد يكون خادعاً، ولذا فإن هذا التصريح قد يسمح به فقط إذا ما كان الطعام حقاً خالياً من الدهون.

الافتراضات التي تلمح إلى أن منتجاً ما يحتوي على كمية معينة من الألياف كأن يقال "مرتفع في نخالة الشوفان" يمكن اتخاذه فقط إذا ما كان الطعام يفي حقاً بالتعريف المتعلق بلفظ: "مرتفع الألياف أو "مصدر جيد" للألياف، أيهما أصح.

أما التصريحات التي لا تندرج تحت قواعد الافتراضات الضمنية المتعلقة بالمحتوى الغذائي ولذا لا يزال مسموحاً بها فهي:

- تلك التي تساعد المستهلكين على تجنب أطعمة معينة بسبب معتقدات دينية أو ممارسات غذائية، كأن يقال إن منتجاً ما: "خال من اللبن" (أو خال من لحم أو شحم الخنزير... إلخ)
- تلك التي تتعلق بالمكونات غير الغذائية مثل قول: "بدون مواد حافظة" أو "بدون ألوان صناعية"
- تلك المتعلقة بالمكونات التي تمنح قيمة إضافية مثل "يحتوي على فاكهة طبيعية"
- تصريحات للتعريف مثل "قهوة كولومبية" أو "برازيلية" و"١٠٠٪ زيت ذرة"

طازج

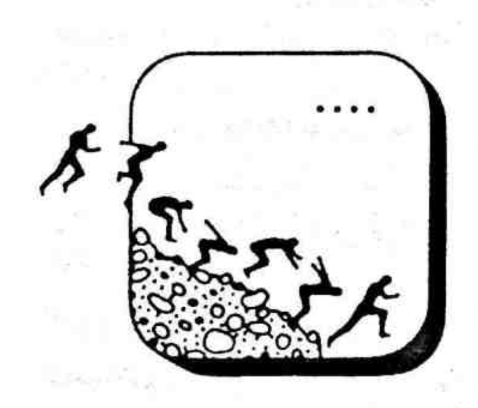
أصدرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية قاعدة تنظيمية تتعلق بلفظ "طازج" **Fresh** (وإن كان قانون التعريف والتثقيف للأغذية الصادر عام ١٩٩٠ لم يفوض لهذه القاعدة كما حدث مع القواعد التنظيمية للافتراضات الأخرى المتعلقة بالمحتوى الغذائي). وبموجب هذه القاعدة، يمكن فقط استخدام كلمة "طازج" لتصف طعاماً نيئاً، لم يتعرض قط للتجميد ولا التسخين ولا يحتوي على أية مواد حافظة (ويسمح بالإشعاع عند مستويات منخفضة).

ويمكن استخدام تعبيرات "طازج مجمد" أو "جُمد طازجاً" للأطعمة التي تم تجميدها سريعاً وهي مازالت طازجة. ويسمح بالمعالجة بالماء الحار (أي السلق السريع قبل التجميد لمنع تحلل المواد الغذائية). هذا، ولم يحدث تغيير للاستعمالات الأخرى للفظ "طازج"، كما في تعبيرات مثل "لبن طازج" أو "خبز مخبوز طازج".

صحي

جنباً إلى جنب مع القاعدة النهائية عن الافتراضات المتعلقة بالمحتوى الغذائي التي نشرت في يناير الماضي، فقد نشرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية ومصلحة فحص الأغذية وسلامتها التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية قواعد مقترحة سوف تسمح للمنتجين أن يكتبوا أوصافاً افتراضية على منتجاتهم تذكر أنها صحية. وبمقتضى اقتراح هيئة الغذاء والدواء الأمريكية يمكن استخدام كلمة "صحي" إذا كان الطعام منخفض الدهون الكلية والدهون المشبعة وكانت الحصة الغذائية لا تحتوي على ما يزيد عن ٤٨٠ مجم من الصوديوم ولا أكثر من ٦٠ مجم من الكولستيرول. واقتراح وزارة الزراعة الأمريكية سوف يسمح بهذا اللفظ إذا كان الطعام يفي بالتعريف المتعلق بكلمة "قليل الدهن" ولا يحتوي على أكثر من ٤٨٠ مجم من الصوديوم لكل حصة.

دوري شتهلن، عضو هيئة الشئون العمومية بهيئة الغذاء والدواء الأمريكية.



تخفيض الكولستيرول

تعريف الكولستيرول

الكولستيرول هو جزء من المجموعة الكيميائية التي تعرف بالدهون أو الليبيدات Lipids، وهو أحد المكونات الداخلة في تركيب جميع خلايا الجسم، ويلعب دوراً مهماً في إنتاج الهرمونات وغير ذلك من العمليات الحيوية بالجسم. ومعظم الكولستيرول في الدم يتم إنتاجه من الكبد، وبعضه يمتص مباشرة من الأطعمة الغنية بالكولستيرول، مثل البيض واللبن كامل الدسم ومنتجاته.

ويتم نقل الكولستيرول في الدم في صورة مواد تسمى البروتينات الدهنية. ويمكن قياس قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية للقلب عن طريق قياس الكولستيرول الإجمالي بالدم، بالإضافة إلى نسب الأنواع المختلفة من البروتينات الدهنية. ولفظ الكولستيرول الإجمالي يطلق على المستوى الكلي للكولستيرول في الدم. والبروتين الدهني مرتفع الكثافة High-Density Lipoprotein (HDL) غالباً ما يسمى الكولستيرول النافع، وهذا لأن المستويات العالية من الكولستيرول النافع تكون مصحوبة بانخفاض في قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية. وعلى العكس من ذلك، فإن المستويات العالية من البروتين الدهني منخفض الكثافة Low-Density Lipoprotein، والذي غالباً ما يسمى الكولستيرول الضار، والبروتين الدهني منخفض الكثافة جداً VLDL كلاهما يزيدان قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية.

وكذلك، فإن الدهون المساة الجلسريدات الثلاثية Triglycerides تنقل أيضاً في الدم على صورة بروتينات دهنية. ودور الجلسريدات الثلاثية في نشوء مرض الشرايين التاجية غير واضح تماماً. ومع ذلك فإن الأطباء قد يقلقون إذا كانت نتائج الاختبارات التي تجرى لمرضاهم تشير إلى ارتفاع كبير في مستويات الجلسريدات الثلاثية (بما يزيد عن ٤٠٠ مجم/دل)؛ إذ إن اختبارات الجلسريدات الثلاثية مع الصيام تعتبر قياساً غير مباشر للبروتين الدهني منخفض الكثافة جداً ولهذا فإن الأطباء حينئذ يطلبون إجراء المزيد من التحاليل.

اختبار الكولستيرول

يوصي أحد التقارير الصحية بأن تجرى اختبارات لجميع البالغين من سن ٢٠ عاماً فأكثر لقياس الكولستيرول الإجمالي والكولستيرول النافع لديهم مرة على الأقل كل ٥ سنوات.

وفيما يتعلق بالأشخاص الذين لا يعانون مرض الشرايين التاجية، فإن مستوى الكولستيرول الإجمالي في الدم الذي يقل عن ٢٠٠ مجم/دل يعتبر "مرغوباً فيه"، ومن ٢٠٠ إلى ٢٣٩ مجم/دل يعتبر "على حافة المستوى المرتفع"، و ٢٤٠ مجم/دل فأكثر يعتبر "مرتفعاً". ومستوى الكولستيرول النافع الذي يقل عن ٣٥ مجم/دل يعرف بأنه "منخفض" ويعتبر عاملاً لقابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية.

إن تحليل البروتينات الدهنية الذي يقيس الكولستيرول الضار بالإضافة إلى الكولستيرول النافع يوصى به لمن يعانون مرض الشرايين التاجية أو أولئك المعرضين بدرجة عالية للإصابة بهذا المرض. إن هدف العلاج المخفض للكولستيرول الذي يعطى للأشخاص المعرضين للإصابة بدرجة عالية هو الوصول بمستوى الكولستيرول الضار إلى حوالي ١٣٠ مجم/دل، وأما من أصيبوا بالفعل بمرض الشرايين التاجية فيكون المستوى الأمثل للكولستيرول الضار هو ١٠٠ مجم/دل أو أقل.

ويحتاج قياس الكولستيرول إلى أخذ عينة صغيرة من الدم بإبرة خاصة لوخز الأصبع. ويمكن إجراء ذلك في مكتب (عيادة) الطبيب أو في معمل خاص. ونظراً لأن مستويات الكولستيرول تتفاوت من يوم إلى آخر بما يصل من ٢٠ إلى ٤٠ مجم/دل؛ يجب أن تؤخذ عينتان على الأقل بينهما أسبوع أو أكثر.

مصطلحات علاجية

فيما يلي بعض المصطلحات التي كثيراً ما يستخدمها الأطباء عندما يناقشون الأمور المتعلقة بالكولستيرول وأمراض القلب والعلاج الغذائي والدوائي:

تصلب الشرايين Atherosclerosis: تغلظ لجدر الشرايين، مما يسبب تضيقاً لتلك الأوعية الدموية ونقصاً لتدفق الدم.

مرض الشرايين التاجية CHD (Coronary Heart Disease): هو مصطلح واسع يستعمل لوصف ما يصيب القلب من تلف أو خلل وظيفي بسبب تضيق أو انسداد الشرايين التاجية التي تمد عضلة القلب بالدم.

الكولستيرول Cholesterol: نوع من الدهن ينتج في الجسم من الكبد، كما يتم امتصاصه أيضاً بشكل مباشر من الأطعمة الغنية بالكولستيرول مثل البيض واللبن كامل الدسم ومنتجاته. وينقل الكولستيرول في الدم في صورة بروتينات دهنية.

البروتين الدهني مرتفع الكثافة أو الكولستيرول النافع HDL: إن المستوى المرتفع من الكولستيرول النافع يساعد على الوقاية من أمراض القلب.

الدهن المهدرج Hydrogenated Fat: نوع من الدهن يضاف أثناء تصنيع بعض المنتجات مثل البسكويت والبتي فور وزبدة الفول السوداني. والدهن المهدرج، مثل الدهن المشبع، قد يعزز نشوء تصلب الشرايين.

البروتين الدهني منخفض الكثافة أو الكولستيرول الضار LDL: هو عامل لقابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية وهدف أساسي للعلاج المخفض للكولستيرول.

البروتين الدهني Lipoprotein: الصورة التي ينقل بها الكولستيرول في الدم.

الدهن المشبع Saturated Fat: نوع من الدهن يوجد أساساً في الأطعمة التي من أصل حيواني (اللحوم والألبان والأسماك)، وأيضاً في بعض الزيوت النباتية، مثل زيت جوز الهند. وكثرة كميات الدهن المشبع في الطعام قد تعزز نشوء تصلب الشرايين.

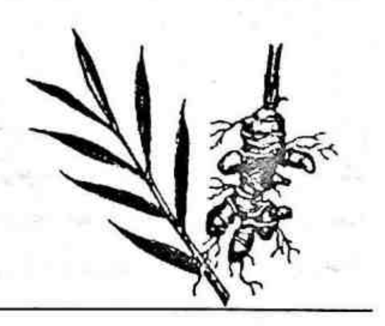
الجلسريدات الثلاثية Triglycerides: نوع من الدهن، مثل الكولستيرول، ينقل من الجسم في صورة بروتينات دهنية. ودورها في أمراض القلب غير واضح.

الدهن غير المشبع Unsaturated Fat: نوع من الدهن يوجد في الأطعمة التي لا يبدو أنها مرتبطة بنشوء تصلب الشرايين.

الأطعمة القياسية

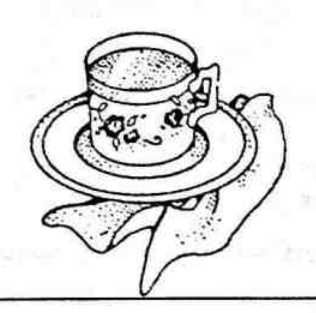
حتى يمكن التوافق مع القوانين الجديدة المتعلقة بوصف الأطعمة وبياناتها التي على عبواتها، فإن منتجي الأطعمة الآن سيكون عليهم أن يكتبوا قائمة بالمكونات الداخلة في تركيب الأطعمة القياسية أو العيارية. وفيما يلي مجموعات المنتجات الخاصة بالأطعمة القياسية:

- اللبن والقشدة
- الجبن والمنتجات المتعلقة به
- الأطعمة السكرية المجمدة
- المنتجات المخبوزة
- أنواع الدقيق النشوي والمنتجات المتعلقة به
- منتجات المكرونة والشعرية
- الفواكه المعلبة
- عصائر الفواكه المعلبة
- منتجات الفواكه الأخرى من الزبد والجيلي والمربات أو المعلبات المحفوظة
- فطائر الفواكه
- الخضراوات المعلبة
- الخضراوات المجمدة
- عصائر الخضراوات
- البيض ومنتجاته
- السمك والمحار
- منتجات الكاكاو (الكاكاو والشكولاتة)
- منتجات المكسرات والفول السوداني
- المارجرين
- المواد المحلية وأشربة المائدة
- مطيبات الطعام ومنكهات الطعام (المايونيز ومطيبات السلطة ونكهات الفانيليا)



أنواع الشاي العشبي

العوامل الشافية القوية من الطبيعة



أغلب الأعشاب تكون صالحة للعلاج العطري (أي العلاج بالعطور)، وصالحة أيضاً كزيوت أساسية لتعزيز الصحة. وتكون الزيوت مثيرة للانتعاش عند إضافتها إلى ماء الاستحمام. فالخزامي (اللافندر) له تأثير مهدئ، والياسمين يخفف القلق، والجيرانيوم يرفع المعنويات، واليوكاليبتوس يوازن الطاقة، كما أنه منفث للسعال، وإكليل الجبل (حصى البان) يعالج حب الشباب ويرفع المعنويات، وخشب الأرز يعالج التوتر، والبتشول ينظم وظائف الجهاز التناسلي الأنثوي، وزيت الليمون يفيد الجلد الدهني ويرفع المعنويات ويلطف القلق.

ولا تستخدم أوعية الألومنيوم عند إعداد أنواع الشاي العشبي ولا تغلِ الشاي. وإذا كنتِ امرأة حاملاً أو مرضعاً، فلا تستخدمي الأعشاب بكميات كبيرة. الزمي الحذر عند إعطاء الأعشاب للأطفال دون السادسة من العمر. وفيما يلي قائمة بمصطلحات تستخدم في إعداد أنواع الشاي:

المستخلص بالغلي

يصنع بغلي لحاء النبات أو جذوره أو بذوره أو ثماره.

أنواع خل الأعشاب

استخدم خل سيدر التفاح النيئ أو الأرز أو المولت (من الشعير). أضف ما تفضله من أعشاب طازجة أو مجففة. غطِ الإناء واتركه لمدة شهرين حتى تتكون النكهة.

المنقوع

يتم نقع ورق أو زهر أو جزء من النبات لمدة ٣–٥ دقائق في الماء الساخن لصنع شاي منه، وبهذا لا تقضي على فوائد الأعشاب. ونظراً لأن تلك الأجزاء تكون أكثر رقة، فلا تغلها.

الصبغة/الخلاصة

الصبغات هي الأكثر قوة بين هذه الوسائل المذكورة وكثير منها يحتوي على ٥٠٪ من الكحول. وهي تبقى لفترة طويلة. ولكن بلا شك فإن وجود الكحول يكون عاملاً سلبياً يسبب الضرر فلا ننصح به، كما أن زيادة قوة المفعول العشبي قد تكون عاملاً سلبياً في حد ذاته، بل ومن ناحية أخرى، فإن الكحول يقضي على فاعلية بعض الأعشاب مثل عشبة الحمى، فابتعد عن الكحول تماماً.

والخلاصات مفعولها قوي، وقد يتم صنعها بالكحول، وقد تكون خالية من الكحول (ولا ننصح باستعمال المستخلصات بالكحول).

أنواع الشاي العشبي وفوائدها مذكورة أسفله. وفيما يتعلق بأنواع الأمراض المختلفة افحص القائمة واختر منها ما تحتاج إلى معرفته. وقد ذكرنا ضمن الأعشاب أكثرها استعمالاً في فترة التسعينيات من القرن العشرين (وعليها علامة النجمة •) وغيرها من الأعشاب الشافية المهمة.

الفصفصة

تؤثر الفصفصة Alfalfa على اضطرابات القولون وتجلط الدم والالتهاب المفصلي وحالات العدوى الفطرية، واحتجاز السوائل، والنفس كريه الرائحة، وأمراض القلب، والسكتة المخية، كما تستخدم لاضطرابات كولستيرول الدم، والسرطان، والأمراض الالتهابية، والذئبة الجهازية، وتنقية الدم، ولحالات نقص الكالسيوم، واضطرابات الكلى، والروماتيزم، وقروح المعدة، كما تفيد في علاج نقصان الوزن. والفصفصة من الأطعمة النباتية القليلة التي تحتوي على فيتامين "ب١٢" مما يجعل الفصفصة مفيدة للنباتيين ولمن يعانون اضطرابات القولون أو الدم.

* الأستراجالوس

يحتوي الأستراجالوس Astragalus على مركبات السابونين وجاما-أمينوبيوتيريك. وهو ينشط جهاز المناعة، ومضاد للبكتيريا، ومضاد للإعياء، ويساعد في شفاء السرطان ونزلات البرد والإنفلونزا والحميات والالتهاب المفصلي والالتهاب الكبدي ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم والإيدز وأمراض القلب وفيروس إبشتاين-بار واضطرابات الغدد الكظرية والطحال والكلى (لإدرار البول) والكبد والالتهاب المهبلي. وهو مقوٍ عظيم الفاعلية وعامل مضاد للالتهاب، كما أنه عشب يساعد الجسم على التكيف، وهذا مما قوى الاهتمام بهذا العشب كعشب مهم منشط لجهاز المناعة. وكثيراً ما يتم الجمع بين الأستراجالوس والجنسنج في الطب الصيني.

عليك بإنبات أعشابك الخاصة بك للحصول على عصيرها مع عصير الخضراوات. ومن السهل إنبات أعشاب البابونج والنعناع البري (حشيشة الهر) والآذريون ولسان الثور والإكيناسيا والثوم والمقدونس. استخدم كمية قليلة فقط من الأعشاب الطازجة في عصائرك؛ إذ إنها قوية جداً. وتذكر أن الأعشاب المجففة التي يتم إعدادها على صورة شاي يمكنك إضافتها إلى غذائك بصفة يومية.

جذر الأرقطيون

جذر الأرقطيون Burdock Root أرقى منق للدم. يحتوي على زيوت طيارة ومركبات جلوسينسيد، وإنيولين، وهلام نباتي، وحمض تانيك، وفيتامين "ج"، وحديد، ونياسين، بالإضافة إلى معظم المعادن. واليابانيون يغلون الجذر في كمية قليلة من الماء أو يأكلونه مع إحدى الصلصات. أو يشربون ماء الغلي كنوع من الشاي. وهو مفيد في حالات التهاب الجفون، والسرطان، وجميع الأمراض الانحلالية (وحتى الإيدز) وذلك بفضل أثره المطهر القوي للجسم.

الجوز الأسود

الجوز الأسود Black Walnut مضاد للفطريات، يساعد الأدوية المعالجة للربو، يطرد الطفيليات.

البوكو

يستعمل البوكو Buchu لعلاج اضطرابات الكلى والمثانة الحادة والمزمنة. ينفع لعلاج الألم أثناء التبول. مدر جيد للبول. يفيد البنكرياس ومرضى السكر والبروستاتا والكبد والطحال، ويصلح لإعطائه مع الأدوية المخفضة لسكر الدم، كما ينفع كمطهر للبول، ولعلاج الانتفاخ الناتج عن متلازمة ما قبل الطمث، وارتفاع ضغط الدم.

الآس البري الشائك

يحتوي الآس البري الشائك Butcher's Broom على رسكوجنين، ونيو-رسكوجنين، وفلافونويدات. يفيد في علاج مشكلات الدورة الدموية، كما أنه مضاد للالتهاب ويفيد في علاج دوالي الأوردة، واستسقاء الساقين والبواسير.

القشرة المقدسة (الكسكارة) وجذر الزنجبيل وجذر عرق السوس

كل الأعشاب المذكورة أعلاه تفيد من يعانون التهاب القولون والالتهاب الردبي. والقشرة المقدسة Cascara Sagrada منظفة للقولون وتطرد الطفيليات وتصلح لعلاج الإمساك واضطرابات المعدة والكبد والحوصلة المرارية والبنكرياس.

حشيشة الهر (النعناع البري) واللوبليا والإكيناسيا

كل الأعشاب المذكورة أعلاه تستخدم لعلاج الحميات والمغص. والحقن الشرجية من حشيشة الهر Catnip تخفف الحمى سريعاً للكبار والصغار، وتهدئ الجهاز العصبي، وتطرد المخاط الزائد من الجسم.

الفلفل الحريف (الفلفل الأحمر)

عند استعماله موضعياً (بشكل مباشر)، فإنه يوقف النزيف من الجروح. وهو يفيد في علاج القروح، وكمادة منشطة، وفي نزلات البرد، وللدورة الدموية، واضطرابات القلب، والاضطرابات الهضمية، والحلأ المنطقي، والألم المزمن، وحالات الصداع المتجمع، ومفيد للقلب وللدورة الدموية والمعدة والكلى.

البابونج

مفيد لحالات الالتهاب، والحمى، والاضطرابات الهضمية، والقلق، واضطرابات القولون، والقروح، ومفيد أيضاً لعلاج اضطرابات المعدة والكلى والطحال والكبد. وهو يرخي عضلات القناة الهضمية، ويساعد في تخفيف تقلصات الحيض، وقد يعطى للأطفال لعلاج المغص.

ثمرة العفة

مفيدة لتخفيف أعراض ما قبل الحيض والاضطرابات الحيضية. تحفز إفراز هرمون اللوتنة وتثبط إفراز الهرمون المحفز للحويصلات المبيضية وتساعد على تقليل بعض أعراض ما قبل الحيض والتخلص منها (مثل القلق والتقلبات المزاجية).

حريرة الذرة

تساعد على منع التبول اللا إرادي الليلي، وتخفف آلام التبول، واحتجاز الماء، وأمراض البروستاتا.

لحاء التقلص

يخفف التقلصات في حالات الطمث المؤلمة، ومفيد للقلب.

> يمكنك إيقاف النزيف الذي يعقب خلع إحدى الأسنان بأن تمضغ بخفة أحد أكياس الشاي الأسود المبتلة. فالشاي يحتوي على حمض التانيك، الذي يسبب التجلط بشكل طبيعي.

الطرخشقون والفجل الأسود والقشرة المقدسة

هذه الأعشاب تشكل معاً توليفة أو تركيبة تفيد في علاج جميع اضطرابات الكبد، والأمراض الجلدية، واليرقان، وتليف الكبد، والتهاب الكبد، وهي تركيبة مطهرة للكبد. كما أنها غنية بالكالسيوم القابل للامتصاص والتمثيل، ومفيدة لهشاشة العظام. وعشبة الطرخشقون (أو أنياب الأسد) مفيدة في اضطرابات سكر الدم.

الطرخشقون والقراص والفصفصة

هي تركيبة تفيد في حالات الأنيميا، والالتهاب المفصلي، واضطرابات القولون، وتفيد الوظائف الغدية والكبد وفي حالات نقص الكالسيوم.

الطرخشقون

يفيد في تخفيف أعراض ما قبل الطمث وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الكبد ونقصان الوزن والسرطان، وكلبخة لسرطان الثدي، ومفيد للهضم، وفي حالات نقص الكالسيوم وحالات العدوى الخميرية، والعدوى البكتيرية. كما أنه نافع للكبد والحوصلة المرارية والمعدة والبنكرياس والأمعاء والدم.

* حشيشة الملاك

حشيشة الملاك أو الأنجليكا تستخدم في حالات خلل الهرمونات الأنثوية، وتساعد على منع الفورات الساخنة وغيرها من أعراض سن اليأس من المحيض، كما تنبه عضلات الرحم، وتخفف التقلصات الحيضية وتهدئ الأعصاب. وهي تحفز جهاز المناعة، ويمكنها التغلب على أعراض نقص فيتامين "هـ".

وللحصول على أفضل النتائج خذ هذه العشبة مع شاي عشبي أو ماء وليس مع عصائر الفاكهة.

* الإكيناسيا والجولدنسيل

تركيبة مفيدة لحالات الالتهاب والعدوى ونزلات البرد والإنفلونزا. تحسن وظائف الجهاز الليمفي، وتقلل التورم الغدي. تساعد على حماية جهاز المناعة. وهي عامل مضاد للأورام، ومضاد للفطريات، ومضاد للفيروسات ومضاد للبكتيريا. وتنفع في حالات

عدوى الجهاز البولي، والتهاب الحلق السبحي، والالتهاب الشعبي، والالتهاب المفصلي الروماتويدي، والإكزيما.

والجولدنسيل يشفي التهاب اللثة سريعاً جداً. استخدم الخلاصة الخالية من الكحول وضع ملء قطارة منها على موضع الالتهاب واتركها لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر في الفم واستخدمها قبل النوم على مدى ثلاث ليال.

وقد أظهرت التجارب أن السكريات العديدة والأحماض الدهنية والجليكوسيدات في عشب الإكيناسيا تعزز وظائف جهاز المناعة مما يجعله مهماً في جميع حالات الاضطرابات والأمراض. كما يطرد التوكسينات والسموم من الجسم.

الهيلونياس

مفيد لحالات العقم والعجز الجنسي، ويصلح الوظائف المبيضية، ويفيد في حالات الاضطرابات الحيضية والإفرازات المهبلية البيضاء، ولمنع الإجهاض والمشكلات البولية التناسلية، واضطرابات الكبد والكلى وعلاج الطفيليات والديدان.

الشمر

مفيد لحالات السمنة إذ يحد من الشهية. ومفيد لحموضة المعدة وسوء الهضم والغازات وتقلصات القناة الهضمية والنقرس. يساعد في تطهير الرئتين من البلغم، ويفيد في تخفيف آلام المثانة البولية والخصيتين. وهو فعال كغسول للعين.

الحلبة

تساعد في علاج مشكلات الحوصلة المرارية والآلام العضلية، والالتهاب الشعبي، والاضطرابات المعدية والهضمية. وتنفع كلبخة للجروح والدمامل والطفح. وتفيد في حالات السعال وقروح الحلق. وتخفض الكولستيرول، وتكافح الرشح والبلغم، وتخفف الحميات، وتنظم الإنسولين لدى مرضى السكر، وهي مفيدة في حالات أمراض الهزال والأنيميا والنقرس.

عشبة الحمى

تفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم، كمساعد على الهضم، ولحالات الألم والأمراض المرتبطة بالتوتر. وقد وجدت دراسة أجريت في London Medical Clinic أن هذا العشب قد تمكن من تخفيف آلام الصداع ومعدل حدوث نوبات الصداع النصفي.

وعليك بتجنب شرب الكحول، خاصة وأنه يقضي على فوائد هذه العشبة.

* الثوم

يخفض الكولستيرول، وضغط الدم، ويحسن الدورة الدموية، ويحفز جهاز المناعة، ويفيد في حالات التهاب المفاصل، وتصلب الشرايين، واضطرابات سكر الدم، والحساسية، والالتهاب الشعبي، والربو، وحالات العدوى الخميرية (كانديدا ألبيكانس). وقد يساعد على منع سرطان الثدي، وأمراض القلب، والسكتة المخية، ومرض السكر، والتسمم بالرصاص، والإيدز، والحلأ، وحالات عدوى فيروسية أخرى.

وإذا كانت لديك مشكلة بسبب الرائحة، فجرب ثوم كيوليك، وهو خلاصة الثوم القديم.

الزنجبيل

يفيد في حالات الغثيان ودوار الحركة والقيء. والزنجبيل مفيد للمعدة وسوء الهضم وللأمعاء والمفاصل والعضلات والدورة الدموية ولحالات السعال والربو، كما أنه يقلل تكتل الصفيحات الدموية ومتاعب قروح الحلق، ويعمل على تطهير الكلى والأمعاء.

* الجنكة (جنكجو) بيلوبا

عشبة مفيدة للذاكرة ووظائف المخ والدورة الدموية، وفي حالات اضطرابات القلب ومشكلات الكولستيرول، والعجز الجنسي، وطنين الأذنين، والانحلال الشبكي والماقولي بالعينين، والدوار (ولا سيما ما كان سببه الأذن الداخلية)، والربو، ومرض ألزهايمر، وخرف الشيخوخة، وحالات الحساسية.

وتلقى خلاصة الجنكة بيلوبا المستخلصة من أوراق النبات شعبية واهتماماً ملحوظاً في أنحاء العالم باعتباره المكمل الغذائي المفضل لمكافحة المشكلات المرتبطة بالشيخوخة.

وتتكون المكونات الرئيسية في تلك الخلاصة من الجليكوسيدات الفلافونويدية، وكيمبفيرول، وكيرسيتين، وأيسورامنيتين.

الجنسنج والفشاغ

يفيدان في حالات العجز الجنسي ومرض السكر وينشطان الطاقة والحيوية وقوة التحمل.

* الجنسنج

يقلل تأثيرات التوتر الجسدي والنفسي، ويقوي الذاكرة، وهو فعال في مكافحة الاكتئاب والحالات العصبية، وينشط الطاقة، والحيوية ومقاومة الأمراض، ويخفض الكولستيرول، ويفيد مرضى السكر، ويحمي الخلايا من تأثير الإشعاع، وينفع الغدد الكظرية، وهو محفز قوي لجهاز المناعة، وينفع في حالات العجز الجنسي.

وثمة ثلاثة أنواع أساسية من الجنسنج: الأحمر، والأبيض، والسيبيري. وكل منها له خصائصه الفريدة المميزة. فالجنسنج الأحمر محفز للأنشطة الجسدية، ويمكن استخدامه كمقوٍ جنسي. ويجب على النساء ألا يستخدمن هذا النوع بشكل أساسي لفترات طويلة، إذ إنه يعزز إنتاج هرمون التستوستيرون الذكري. والجنسنج الأبيض مفيد للجهاز الهضمي، ويساعد على الشفاء من الأمراض، ويمكن استخدامه لفترات طويلة، ويمكن الجمع بينه والمقويات الأخرى لبناء القوة. والجنسنج الأمريكي هو نوع أبيض غير مصنع. والجنسنج الأمريكي البري هو أكثرها قوة. فنظراً لنموه في الغابات، فإن له قيمة أفضل وأكثر فاعلية. وهو يعزز التعافي بعد المرض والجراحة، وهو عامل قوي يساعد على التأقلم. والجنسنج السيبيري يدعم الغدد الكظرية، ويقلل التوتر، وينظم سكر الدم.

الشاي الأخضر: شائع في اليابان وغيرها من دول الشرق الأقصى، ورغم أنه يحتوي على الكافيين فإنه يثبط نشوء أورام الجلد والرئتين والكبد وسرطانات أخرى في الفئران. وتوجد فيه مادة مضادة للسرطان تسمى EGCG تقلل عدد أورام الرئة بنسبة ٣٨٪، وهي الأورام الناتجة عن مادة النيتروزامين في التبغ (*عن معهد أبحاث المركز القومي للسرطان في طوكيو باليابان*).

* الجولدنسيل

الجولدنسيل (الحوذان المر) عشب يحتوي على قلويدات طبيعية من أهمها البربرين، والهيدراستين، والكانادين، وهو يدعم جهاز المناعة والطحال والجهاز الليمفاوي. كما يعمل الجولدنسيل كمضاد حيوي طبيعي، ويفيد المعدة والأمعاء والكبد وجميع الأغشية المخاطية. كما يفيد في حالات الحساسية والربو والالتهاب الشعبي والقروح الأكالة ومرض السكر والجديري والإكزيما ونزيف اللثة وحالات العدوى والبواسير والحلأ وإدمان الكحوليات والالتهابات. وهو عشب رائع من الأعشاب الشافية.

الجوتوكولا

هو منشط لجهاز المناعة. يفيد في حالات دوالي الأوردة والجذام والصدفية. وهو يسرع بالتئام الحروق. كما أنه نافع لوظائف المخ والأعصاب والكلى والقلب والدورة الدموية، ولعلاج العجز الجنسي.

لا تخلط بين الجوتوكولا وجوز الكولا وهي الثمرة التي تحتوي على الكافيين وتستخدم في تحضير المشروبات المرطبة (مشروبات الكولا).

الزعرور البري

هو دواء ممتاز للقلب للاستعمال على المدى الطويل. وهو يفيد لجميع اضطرابات القلب والخفقان والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم. وقد يمنع تكون حصى الكلى.

ذيل الخيل

عشب ذيل الخيل أو الكنباث غني بجميع المعادن، لا سيما السليكا. ومحتواه من السليكا والكالسيوم مفيد للعظام، والأسنان، والجلد، والشعر، والأظافر، ولتكوين العظام والأنسجة الضامة، وهو مفيد للعينين والأذنين والأنف والحلق وللوظائف الغدية. وينفع في حالات الالتهاب المفصلي الروماتويدي والقروح. وهو قلوي للجسم بدرجة عالية مما يجعله صالحاً للعلاج من جميع الأمراض وهو مدر للبول ينشط وظائف الكلى، وكذلك القلب والرئتين. كما أنه مفيد في حالات الجهاز البولي، وللسيطرة على التبول اللا إرادي في الأطفال.

والسليكا مادة لا غنى عنها لمرونة نسيج الرئتين ووظائفهما. وهي تفيد في حالات الأمراض الجلدية، والإصابات وأمراض العظام والأسنان وأمراض القناة المعوية، والاضطرابات البولية، ونزيف اللثة، وأمراض الأذن والأنف والحنجرة، والحالات العظمية المفصلية. والسليكا معدن له علاقة مباشرة بامتصاص جميع المعادن. والأطعمة الغنية بالسليكا هي الدُخْن والشعير والذرة والجاودار والبنجر الأحمر والبطاطس والبصل. وأغلب الناس ينقصهم هذا المعدن ما لم يكن طعامهم غنياً بالخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة. ويفضل أن تتناوله لمدة أسبوعين ثم راحة لمدة أسبوع واحد.

ويجب على النساء الحوامل والأطفال دون السادسة ألا يتناولوا عشب ذيل الخيل بسبب ارتفاع نسبة السلينيوم به.

رماد عشب البحر والدلسي والأشنة الأيرلندية والمقدونس

هذه التركيبة مفيدة لعلاج الجوبتر وحالات الغدة الدرقية، وهي تخفف حالات احتجاز الماء ونقص الفيتامينات والمعادن وتمنع السمنة. ورماد عشب البحر (كيلب) يقي من أمراض القلب ومن الإشعاع، ويزيل المعادن أو الفلزات السامة (عامل مقتنص).

عرق السوس

يحتوي على حمض الجليسريزيك (الحمض العرقسوسي)، وهو مفيد في اضطرابات الجهاز التناسلي الأنثوي. وعرق السوس علاج للسعال، ويمنع القروح (لا سيما قروح المعدة)، كما أنه مضاد للالتهاب وله أنشطة مضادة للفيروسات (الحلأ) ويعزز جهاز المناعة، ومضاد للاكتئاب، وهو يحمي الكبد، وملين للأمعاء، ويفيد في حالات الربو والالتهاب المفصلي، ويفيد الحلق وإصابات عضلات الحلق.

ومما يذكر أن الحلوى الأمريكية المعروفة باسم عرق السوس أو "الربسوس" تصنع من نكهات اصطناعية وليست عرق السوس حقيقياً.

* البوداركو

له تأثير مضاد حيوي، يفيد في حالات العدوى الخميرية، وهو عشب مضاد للطفيليات ومضاد للسرطان، ويقوي المناعة. استخدمه في صورة خلاصة أو اشربه في صورة شاي بعد الغلي لمدة ١٠ دقائق.

النعناع الفلفلي أو البستاني

يساعد على الهضم، ويخفف الغثيان والقيء. يحفز الأيض والجهاز العصبي. يلطف الحمى ويزيل آلام العضلات. يمكن استخدامه كمنظف للجلد. يزيل التوتر الذهني والاكتئاب وآلام الصداع.

النفل البنفسجي والحمّاض الأصفر

تركيبة مفيدة لتنقية الدم، ولعلاج الأمراض الجلدية، ولعلاج الدمامل.

النفل البنفسجي والطرخشقون

تركيبة مفيدة للدم، ومطهرة للكبد، ولعلاج احتقان الرئتين، والطرخشقون غني بالكالسيوم.

الراسبيري الأحمر

يقلل الغثيان المصاحب للحمل. يساعد على تقوية الرحم. مفيد لاضطرابات الجهاز التناسلي الأنثوي، وهو مفيد إذا استخدم مع حشيشة الملاك.

أوراق الراسبيري الأحمر وجذر الثعبان الأسود

تركيبة مفيدة في حالات غثيان الصباح، والفورات الساخنة، وتقلصات الطمث، والحميات، وقروح الفم.

اللاباكو الأحمر أو الأرجواني النقي

تبعاً لمعتقدات القدماء (والممارسة الحديثة لطب الأعشاب) فإن عشب اللاباكو هو مصدر ممتاز للطاقة التي توفر تغذية قوية للخلايا. كما أنه يساعد على وقاية الجسم من تأثيرات التوتر، ويعمل كمنظف للقولون، ويساعد على تخفيف عبء الكثير من حالات الحساسية.

ويوجد في صورة مستحضر جاهز للمزج والتسخين والشرب. وتوجد أصناف كثيرة، أغلبها حلو الطعم بصفة طبيعية.

بذور أو زيت اليقطين وثمار البلميط المنشاري

تركيبة مفيدة لاضطرابات البروستاتا، ونقص الزنك، والعجز الجنسي. والبلميط المنشاري مفيد للالتهاب الشعبي، والعقم، وتضخم البروستاتا، والأعضاء التناسلية والكلى.

ثمر الورد البري

غني بفيتامين "ج"، يساعد في مكافحة العدوى، وكذلك مشكلات المثانة والإنفلونزا وقروح الفم، وأعراض ما قبل الطمث، ونزلات البرد.

* السيليمارين (الكُعَيب)

لقد كان عشب شوك اللبن أو الكُعَيب في التاريخ الشعبي مستخدماً على مدى واسع لإدرار اللبن عند الأمهات المرضعات. كما كان يستخدم في ألمانيا وأوروبا في علاج جميع اضطرابات الكبد. ويتميز عشب الكُعَيب بزيادة محتوى الكبد من مادة الجلوتاثيون (أو الجليلاثيون) لتعزيز القضاء على السموم.

ومركبات السِليمارين تساعد على حفز تخليق البروتينات، وبالتالي فإن الكبد ينتج خلايا جديدة سليمة ويحافظ عليها. وعلى أولئك الذين تعرضوا للتسمم بمواد كيميائية أو بالكحول أن يتناولوا كبسولتين، ٣ مرات يومياً للتخلص من السموم، والسيليمارين هو أفضل ما نعرفه من مواد مجددة لنشاط الكبد.

الدردار الزلق

هذا العشب يؤثر على الجسم كله بصفة عامة. ويفيد في حالات التهاب القولون، والالتهاب الردبي، والغازات، والبواسير، واحتقان الرئتين، واضطرابات المعدة، والإنفلونزا، والإكزيما، والتهاب المثانة، وحالات السعال.

النعناع السنبلي

يخفف الاكتئاب والإعياء العقلي. وهو يساعد على الهضم ومنعش للنَفَس.

عنب الحجال

يستخدم لحالات العدوى الفطرية الخميرية والعدوى المهبلية، واضطرابات المثانة والقولون، وتهيج الجهاز البولي وسيلان الإفرازات المهبلية البيضاء، ويستخدم لعلاج احتجاز الماء.

كما أنه يقوي الرحم استعداداً للولادة.

*عصبة القلب (عشبة القديس يوحنا)

هذا العشب يكافح الفيروسات مثل فيروس الإيدز، وفيروس إبشتاين-بار، وهو مفيد للأعصاب، ومهدئ، كما أنه مدر للبول، ومفيد لحالات اضطرابات الرئتين والمعدة والمثانة والكبد. وهو منق للدم. ولكن تجنب التعرض لضوء الشمس أثناء استخدامك لهذا العشب لئلا يحدث لك طفح جلدي.

ولا تتناول المرأة هذا العشب إذا كانت حاملاً أو مرضعاً ولا يُعطى للأطفال إلا تحت إشراف طبي.

السوما (الجنسنج البرازيلي)

ينمو نبات السوما إلى ارتفاع ٨ أقدام في غابات وأحراش الأمازون الاستوائية المطيرة. وقد اكتشف خبراء في علم العقاقير مواد طبيعية في نبات السوما يُعتقد أنها تحد من نمو الأورام وتنظم مستويات سكر الدم. وقد تم التعرف على ١٥٢ مادة كيميائية، بما فيها استيرويد نباتي يسمى بيتا-إكديسون، وجد أنه يعزز الأكسجة الخلوية، وسيتوستيرول، وستيجماستيرول، وهما هرمونان نباتيان يعززان إنتاج الإستروجين ويخفضان مستويات الكولستيرول المرتفعة.

زيت شجرة الشاي (لا يستخدم في صورة شاي)

يستخدم في حالات الإصابة باللبلاب السام، والحكة، وتهيج الجلد، وقشر الرأس، وحب الشباب. وهو يلطف حالات طفح الحفاض، ولدغات الحشرات، وقروح الحلأ، والعدوى الفطرية، والجروح القطعية، والالتواءات، والالتهاب المهبلي، والقوباء الحلقية. وهو يعزز شفاء الجروح المعدية وحالات العدوى البولية وهو مطهر للجهاز التنفسي. وقد أوردت مجلة The Medical Journal of Australia في تقرير لها أن زيت شجرة الشاي قد عالج الغنغرينا السكرية بنجاح. وهو مفيد عند استعماله في الدش المهبلي بنسبة ١٪ زيت في كوارت واحد من الماء لعلاج الالتهاب المهبلي (حالات العدوى الفطرية) كما يفيد في حالات قدم الرياضي والعدوى الفطرية تحت الأظافر والثآليل الجلدية والكالو. ولعلاج حكة فروة الرأس ضع نقط قليلة من الزيت في شامبو الشعر أو ضعه مباشرة. ودلّك به مفاصلك المؤلمة لتخفيف آلامها.

عنب الدب وحريرة الذرة وثمار العرعر

أعشاب مدرة للبول، تفيد في حالات عدوى الجهاز البولي وحصى الكلى.

* جذر الناردين والدرقة

تركيبة تفيد الأعصاب، وحالات التوتر، والأرق، والقلق، والضغوط العصبية. ولها مفعول مرخ، وتنفع في علاج التشنجات، والمغص، والألم العام، وآلام المعدة. وجذر الناردين يفيد في حالات العدوى الفيروسية، ويمتاز في علاج الأرق. لا تغلِ جذر الناردين.

لحاء البلوط الأبيض

التانين وهو المادة الفعالة في لحاء البلوط الأبيض، يستعمل في الطب كمادة قابضة، في القناة المعوية، وعلى الخدوش الجلدية، والحروق، ولعلاج قروح الفم المعدية والنازفة. ولعلاج البواسير موضعياً، وكدش لعلاج إفرازات المهبل وعنق الرحم، ولا يجوز تناول التانين عن طريق الفم لفترات طويلة. ففي الهند وجنوبي إفريقية حيث يمضغ كثير من الناس نوعاً من المكسرات غنياً بالتانين، قد حدثت لهم زيادة في معدلات الإصابة بسرطان المريء والتجويف الفمي.

الصفصاف الأبيض

يحتوي على الساليسين وهو مشتق من نفس اللحاء الذي يشتق منه الأسبرين. والصفصاف الأبيض مفيد أيضاً لعلاج حالات الصداع والألم، ولتخفيف الحمى، وكمقوٍ ومدر للبول. وهو يفيد البروستاتا، ويفيد في حالات عدوى القناة البولية، وقروح الفم والالتهاب والحساسية. وقد لوحظ أن مفعوله أفضل من الأسبرين كما أنه أكثر أماناً وقوة (علماً بأن الأسبرين يستعمل حالياً للوقاية من النوبات القلبية). ويحتوي الصفصاف الأبيض على مثبطات لإنزيم السيكلو أكسيجيناز تعمل على منع تكتل الصفيحات والجلطات الدموية. وقد ذكر في برديات المصريين القدماء، كما استعمله أبقراط لعلاج الألم والحمى.




عش الغراب... لطول العمر

عش الغراب من نوعي ريشي (جانودرما) وشييتاك

جرب أنواع عش الغراب القوية (شييتاك أو ريشي) بدلاً من عش الغراب البرعمي الشائع.

على مدى أكثر من ٢٠٠٠ عام استخدم أباطرة الصين واليابان فطريات عش الغراب ريشي Reishi أو لينج زي Ling Zhi والتي تعرف أيضاً باسم جانودرما ليوسيدم معتقدين أنها تمنح الخلود. وفطريات عش الغراب شييتاك Shiitake تنتج أساساً في اليابان. وخلاصة اللنتينان من فطر شييتاك تستخدم في العلاجات المختلفة. وفطر عش الغراب ريشي مذكور في دستور الأدوية بالصين. وهو مصنف كعشب ذي قيمة عالية. وهو مضاد قوي للأكسدة، وحمض الجانودريك الذي يحتوي عليه هو مزيل فعال للشوارد الحرة. وتحث جمعية الوهن العضلي الخطير Myasthenia Gravis في اليابان على استعمال الريشي في علاج هذا المرض العضال. وكلا النوعين من عش الغراب يستخدمان في العلاج في هاتين الدولتين. ونظراً لشعبيتهما المتنامية، فإنهما الآن يزرعان بصورة تجارية في أمريكا الشمالية.

وفي الولايات المتحدة يستخدم العشابون والمعالجون بالطبيعة والمعالجون بالتقويم الجزيئي وحتى الأطباء ممن لهم توجهات صحية وقائية هذين النوعين من عش الغراب. ويقول عالم الأعشاب الكندي د. تيري ويلارد: "إن عش الغراب ريشي يزيد المقاومة للأمراض، ويجعل وظائف الجسم سوية. وقد صدرت تقارير إيجابية عن قدرة عش الغراب ريشي في علاج متلازمة الإجهاد المزمن، كما كشف علماء العقاقير اليابانيون أيضاً عن النتائج الإيجابية لعش الغراب ريشي في علاج الأمراض البيئية والناتجة عن التوتر؛ وفي الولايات المتحدة يعتبر هذان المرضان غير قابلين للشفاء. وفي مركز Wild Rose Health Center في فانكوفر وألبرتا بكندا استعمل د. ويلارد عش الغراب ريشي في علاج السرطان والإيدز ومتلازمة الإجهاد المزمن والربو التحسسي. وفضلاً عن هذا، فإن اليابانيين قد وجدوا أن عش الغراب ريشي

يزيد تدفق الدم والأكسجين إلى المخ الذي يتعرض للضمور في مرض الزهايمر.

والريشي يثبط انطلاق الهستامين، ولهذا السبب فهو مفيد في علاج الربو. كما أنه يستخدم في علاج الالتهاب الشعبي المزمن وأمراض القلب. وهو يحتوي على مادة عديدة التسكر مضادة للسرطان تعرف باسم بي-دي جلوكان مشابهة للتي توجد في شييتاك.

ويحتوي الريشي على مجموعتين رئيسيتين من المركبات العضوية هما الأحماض الجانودرمية التي تشابه الهرمونات الاستيرويدية، والمواد عديدة التسكر (أو السكريات العديدة) التي هي سلاسل طويلة من جزيئات سكرية طبيعية، وهي تساعد جهاز المناعة في منع الأورام عن طريق مهاجمة الخلايا الخبيثة وحفز وسائل المقاومة بالجسم. وفضلاً عن ذلك، فإن هذه المركبات تساعد جهاز المناعة على التعرف على كائنات الخميرة والبكتيريا والفيروسات الضارة ومهاجمتها. والمواد عديدة التسكر تزيد كمية الحمضين النووين RNA و DNA في نخاع العظام حيث تصنع الخلايا المناعية مثل الخلايا الليمفية. ويبدو أن السلاسل الطويلة المتفرعة من السكر في عش الغراب ريشي هي المواد الرئيسية المعدلة للمناعة. والمواد المسماة التربينويدات الثلاثية هي المسئولة عن الطعم المر لعش الغراب وعن جعل الجهازين الدوري والمناعي طبيعيين مما يحمي الجسم من التوتر البيئي والجسماني وهذه المركبات هي التي تجعل من هذا الفطر عشباً شافياً قوياً.

وعش الغراب شييتاك يحتوي على مادة مضادة للفيروسات تسمى لنتينان؛ التي تحفز جهاز المناعة لينتج المزيد من الإنترفيرون (وهو مركب طبيعي يعرف بمكافحته للسرطان والفيروسات). وتظهر دراسات إضافية أن خلاصة الشييتاك تعزز تنشيط الخلايا البلعمية الكبيرة وتكاثر خلايا نخاع العظام، وبهذا فإنها تمتلك نشاطاً محفزاً للمناعة وتأثيراً مضاداً لفيروس الإيدز. ويحتوي عش الغراب شييتاك أيضاً على مصدر مهم لفيتامين "د"؛ ضروري لامتصاص الكالسيوم، وهو ما لا نجده في كثير من الأطعمة. ويحتوي عش الغراب شييتاك على لينتيزين وإريتادينين، وهما مادتان تساعدان على تخفيض مستوى الدهن في الدم، مما يساعد على خفض ضغط الدم وتقليل الشعور بالإجهاد. وهذا الفطر يستعمل أيضاً في بلاد الشرق الأقصى لعلاج الضعف الجنسي والشيخوخة وحصى المرارة وقروح المعدة ومرض السكر، وهذا قليل من كثير. وشييتاك خال من المواد المسرطنة الطبيعية التي توجد في عش الغراب الأبيض الشائع الذي يزرع غالباً ويسمى عش الغراب البرعمي. وشييتاك لا يفقد قيمته الغذائية عند طهيه في درجات حرارة مرتفعة.

> إن مفعول شييتاك القوي المضاد للأورام يبطل عملية تثبيط خلايا T المتسببة عن الأورام، مما يجعله فعالاً ومفيداً جداً في مواجهة السرطان واللوكيميا والسركوما الليمفية ومرض هودجكين. وفضلاً عن هذا فهو يثبط الانقسام الخلوي للفيروسات وبهذا فهو يحد من آثارها. وهذه التأثيرات المضادة للفيروسات هي نتيجة لمواد فطرية فيروسية توجد في أبواغ (أي جراثيم) الفطر وخيوطه الفطرية. وهكذا يتم تثبيط فيروسات الإنفلونزا وغيرها بفضل تناول شييتاك.
>
> *عن مجلة Delicious!، عدد مايو/يونيو ١٩٩٢، ص ٣٩*

وفيتامين "ج" يزيد امتصاص المواد عديدة التسكر التي يحتوي عليها الريشي مما يحسن علاج السرطان وغيره من الأمراض. وقد توصلت الدراسات إلى خصائصه العلاجية التالية:

- يخفض مستويات الكولستيرول والدهون
- يخفض معدل حدوث وشدة نوبات الصداع النصفي
- يقلل الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج بالإشعاع والعلاج الكيميائي
- يحسن الدورة الدموية
- يزيد القوة والحيوية
- يعزز جهاز المناعة
- يخفض ضغط الدم
- يزيل أعراض الحساسية وأمراض المناعة الذاتية
- يجدد خلايا الكبد
- يهدئ الجهاز العصبي
- يقلل الالتهاب في المفاصل
- يقلل آلام الكتف والرقبة
- يحسن حالات الوهن العضلي الخطير، والكانديدا، والربو، والعدوى بفيروس إبشتاين-بار، ومتلازمة الإجهاد المزمن، والقلق، والاكتئاب، والالتهاب الشعبي، وانخفاض سكر الدم، والالتهاب الأنفي التحسسي

وتقل الشوارد الحرة بنسبة ٥٠٪ عند استخدام الريشي، كما أنه يقي الجسم من الكوبالت المشع، وأشعة إكس والإشعاع، وله مفعول مضاد للالتهاب.

وثمة أنواع أخرى من عش الغراب واسعة الاستخدام وتشمل البوريا والبوليبورس والتريميلا، ولها أيضاً خصائص علاجية قوية. وهذه الأنواع من عش الغراب بما فيها ريشي

وشييتاك تستخدم في المراكز الطبية في كل من الولايات المتحدة وأوروبا. وقد كان العلاج طويل الأمد للسرطان ناجحاً. وتصنف الحكومة اليابانية الريشي رسمياً باعتباره مادة تستخدم لعلاج السرطان.

وقد توصل ويليام ستافينكو عالم العقاقير في مركز علوم الصحة التابع لجامعة تكساس في سان أنطونيو إلى نتائج دراسة بحثية استمرت ٣ أعوام، أجريت لبحث نشاط الريشي المضاد للالتهاب. وقد عرضت النتائج في مؤتمر The Third Academic/Industry joint Conference الذي عقد في مدينة سابورو باليابان في أغسطس ١٩٩٠ (عن مجلة Texas Monthly Magazine، عدد أكتوبر ١٩٩١).

وقد أدى الريشي إلى تحسين حالة ٨٢٪ من مرضى القلب في ٩ مستشفيات صينية، وخفض مستوى الجلسريدات الثلاثية في ٧١٪ من المرضى المعرضين للإصابة بأمراض القلب، مع تحسين مستويات ضغط الدم والكولستيرول الضار (د. تيري ويلارد: كتاب Reishi Mushrooms).

ومن العوامل المضادة للحساسية في الريشي: حمض الأولييك، والكبريت، والبروتين. وتشير الدلائل إلى قدرة الريشي على تخفيف حالات الحساسية للطعام وقدرته على تثبيط الأنواع I، II، III، IV من تفاعلات الحساسية الاستهدافية عن طريق الحد من انطلاق الهستامين.

والسؤال الآن: ما عش الغراب بالتحديد؟ إنه نبات فطري ينقصه الكلوروفيل. فمعظم النباتات تستمد لونها من مادة الكلوروفيل اللازمة لامتصاص طاقة الشمس وإنتاج المواد الغذائية النباتية. أما فطر عش الغراب فيحصل على عناصره الغذائية من المواد العضوية مثل الأوراق النباتية الميتة والخشب والنفايات. وهذه الفطريات تعتبر من الطفيليات؛ لأنها تتغذى أيضاً على كائنات حية مثل الأشجار.

"إنها حقاً وسائل الطبيعة لتحليل المواد العضوية، فهي الكائنات التي تعيد تدوير جميع الحيوانات والنباتات الميتة التي تتراكم في مسيرة دورة الحياة والموت الطبيعية. وبدون عش الغراب وغيره من الفطريات فسوف يغرق العالم في بحر من نفايات النباتات والحيوانات. ولن يتسنى حينئذ تعويض التربة وتجديدها بالدبال الطازج، وسوف تتراكم في الغابات أكوام عالية من أوراق الأشجار وأغصانها الكثيفة وجذوعها الساقطة (من كتاب Reishi Mushrooms لمؤلفه تيري ويلارد).

وقد وجد رواد علم الفطريات في اليابان أن فطر عش الغراب من نوع مايتاك Maitake هو من أقوى العوامل المحققة للتأقلم في الجسم. ويقول الباحثون إن المركب عديد التسكر الفريد في المايتاك وهو نوع من الجلوكان يسمى ٣- branched beta 1.6 glucan يجعل فطر المايتاك نوعاً راقياً آخر من أنواع عش الغراب.

وسائل استعمال عش الغراب من نوعي ريشي وشييتاك

١) اغله في كمية ضئيلة من السائل المستخدم لبضع دقائق واشربه كشاي. وهو يفيد لعلاج التسمم الغذائي، وسرطان المعدة أو سرطان عنق الرحم، وجميع اضطرابات القولون. اشربه ٤ مرات يومياً للأمراض المذكورة عاليه.

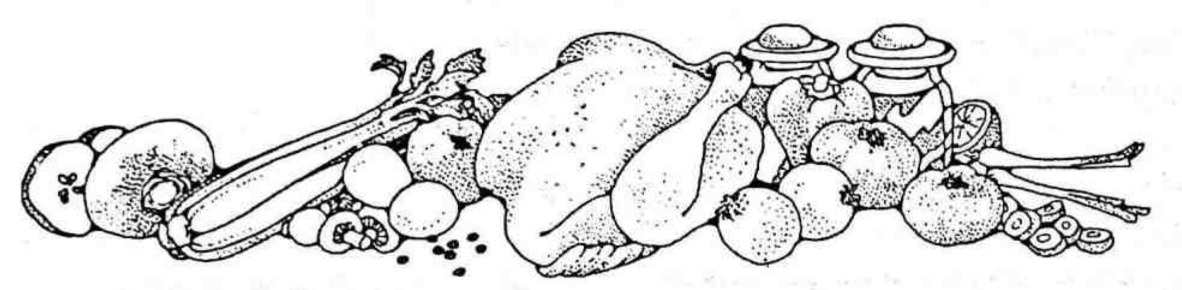
٢) افرمه واستخدمه في جميع وصفات الطهي التي تحتاج لعش الغراب. (استخدم قليلاً جداً من الملح أو قليلاً من صلصة الصويا إذ إن عش الغراب سريعاً ما يمتص أياً منهما مما يسبب فساد الطعم إذا استخدما بكمية أكبر).

٣) لعلاج حالات السعال، استخدم كمية صغيرة من شاي عش الغراب، وأضف إليها ملعقة صغيرة من عسل النحل واترك المزيج ينزل بهدوء في حلقك.

لأجل من لا يكترثون بطعم عش الغراب، يوجد نوع ريشي في صورة أقراص لدى شركة Organotech، وعنوانها: Cagnon Road, San Antonio, TX 78252- ٧٩٦٠ .2202

كما يوجد منتج مماثل من سلسلة منتجات Scandinavian Naturals، وهي من إنتاج شركة. Scandinavian Natural Health & Beauty Products, Inc. وعنوانها كالتالي: ١٣ North Seventh Street, Perkasie, PA 18944.

ويمكن الحصول على المايتاك عن طريق شركة: Maitake Products., Inc. P.O. Box 1354, Paramus, NJ 07653.



اللحوم ومنتجات الألبان

إن اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم كلاهما يشتركان في احتوائهما على محتوى مرتفع من الدهون واحتمال تلوثهما بكتيرياً وكيميائياً. ولقد أصبح من المعلومات الشائعة في حقبة التسعينيات أن تناول القليل من اللحم الأحمر في الغذاء وتناول منتجات الألبان خالية الدسم أو عدم تناولها مطلقاً يعد من الممارسات الصحية السليمة. وإليك بعض الأسباب لهذه المقولة:

إن ٤٠٪ من جميع المضادات الحيوية التي يتم إنتاجها في الولايات المتحدة تعطى للحيوانات لزيادة معدلات نموها ولمنع الأمراض البكتيرية التي تصيبها. إن الاستخدام المستمر للمضادات الحيوية يزيد احتمال إنتاج وإكثار سلالات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية بدرجة عالية، وهذه يمكن أن تنتقل من الحيوان إليك. والمضادات الحيوية التي تعطى للماشية والخنازير والأغنام والدواجن يمكن أن تسبب مشكلات خطيرة للبشر. فهذه المضادات الحيوية الثانوية تسهم في حدوث أمراض الكانديدا وغيرها من جميع صور العدوى الفطرية الخميرية. وعلى مدى فترة من الزمن فإن المضادات الحيوية سوف تقضي على البكتيريا النافعة (الصديقة) التي يحتاجها الجسم بصفة ضرورية للوقاية والحماية.

ويمكن أن تتولد في أجسام الناس حالة تعوُّد على المضادات الحيوية إلى أن يصل الحال بهم إلى أن تصير تلك المضادات بلا فاعلية. وقد أوردت جمعية The Humane Farming Association في تقرير لها أن: "العجول والخنازير ملوثة ببكتيريا متحولة مما يجعلها تحتاج إلى كميات كبيرة من المضادات الحيوية". وقد اقترحت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية فرض حظر على البنسلين والتتراسيكلين اللذين يستخدمان على نطاق واسع مع أعلاف الحيوانات. ولقد كان هذا موضوع مناقشة على مدى سنوات عديدة، ومن الأرجح أن تستمر هذه المناقشات في المستقبل.

ماذا عن اللحوم الحمراء؟

إن لحم الخنزير هو من اللحوم الحمراء، وكذلك لحم العجل، رغم أن لحومهما لونها وردي فاتح عندما تكون نيئة. ولحوم الصيد مثل لحم الغزال والأرنب البري قد تكون خالية من الدهن، إلا أنها تعد من اللحوم الحمراء.

وكل أنواع اللحوم، من الناحية العملية، تحتوي على نفس الكمية تقريباً من الكولستيرول، والأمر الذي يختلف هنا هو المحتوى الدهني للّحوم. فكما لاحظنا كثيراً؛ فإن بعض أجزاء لحم البقر أو الضأن يمكن أن تكون أقل دهناً من بعض أجزاء الدواجن مثل جناح الدجاجة أو فخذها أو لحم البط أو الأوز. فالواقع القائل إن تلك لحوم حمراء يجب ألا تثير خوفك، فإن الراية الحمراء الحقيقية تتمثل في كمية الدهن المندس من خلال اللحم وكتل وهراديم الدهن المكدس حولها.

عن مجلة Wellness Letter، عدد يونيو ١٩٩٢، ص ٨

كما أن الهرمونات الأنثوية التي تعطى للماشية (وكذلك الدواجن) لتنشيط نموها هي أسباب محتملة وراء تزايد اضطرابات الجهاز التناسلي الأنثوي مثل الفورات الساخنة الشديدة، وآلام الحيض، وكتل الثدي، والأورام الليفية، وحتى السرطان في الرحم وفي الثدي. وبسبب هذه الهرمونات يحدث تطور سابق لأوانه في البنات الصغيرات يمكن أن يؤدي إلى النضوج الجنسي السابق لأوانه ومشكلاته المصاحبة له. كما يمكن أن تسبب تلك الهرمونات الشيخوخة المبكرة والعجز الجنسي في الرجال، وكذلك فقد تسبب الكيميائيات والمبيدات التي توجد في الأطعمة المشتقة من لحوم هذه الحيوانات بعض المشكلات الصحية أيضاً.

أما الدهن فهو يرتبط بكل من السرطان وأمراض القلب. والدهن في اللحم يكون موزعاً كالشبكة في خلال نسيج اللحم ولا يمكن نزعه تماماً. إن الشعب الأمريكي يستهلك كميات هائلة جداً من اللحوم الحمراء. فهل هذا هو السبب في أن أمراض القلب والسرطان تمثل السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية؟

جدير بالذكر أن الحيوانات آكلة اللحوم تتميز بخصائص فريدة متعددة مثل وجود جهاز هضمي قصير نسبياً، وهو يعادل حوالي ٣ مرات قدر طول جسم الحيوان تقريباً. والحكمة من هذا أن اللحم الذي تتناوله تلك الحيوانات يتلف سريعاً جداً، ونواتج هذا التلف يمكن أن تسبب تسمماً لمجرى الدم، إذا بقي اللحم في الجسم لفترة طويلة.

أما الحيوانات الأخرى وهي الحيوانات آكلة النباتات (أو العواشب) فهي تتغذى على الأعشاب والحشائش والنباتات التي تكون خشنة، ليفية وكبيرة الحجم. وهذا النوع من الطعام يتم هضمه أولاً في الفم بتأثير إنزيم التيالين الذي في اللعاب (إنزيم اللعابين).

فحتى يمكن تحليل الحشائش والنباتات، فإنها يجب أولاً أن تمضغ بعناية وتمزج تماماً مع إنزيم التيالين. وهذه الحيوانات العشبية لديها ٢٤ سناً من الأضراس تستخدمها في طحن طعامها بحركة أفقية من جانب لجانب. أما الحيوانات آكلة اللحوم فتمضغ اللحم إلى أعلى وأسفل لتقطعه وتفرمه. والحيوانات العشبية ليست لديها مخالب ولا أسنان حادة. وهي تشرب الماء بأن تمصه (أي تشفطه) بعكس ما تفعله الحيوانات آكلة اللحوم التي تلعق الماء (أو تلعق الدم). ونظراً لأن العواشب لا تأكل الطعام سريع التلف والتحلل مثلما تفعل الحيوانات آكلة اللحوم، فإن طعامها يستغرق فترة أطول ليمر خلال جهازها الهضمي الذي يصل طوله إلى ما يعادل ١٠ مرات قدر طول جسمها.

وقد أظهرت الدراسات أن اللحوم يكون تناولها ضاراً جداً بالحيوانات آكلة الحشائش والنباتات. "ومن الناحية الأخرى فإن الحيوانات آكلة اللحوم لها قدرات تكاد تكون غير محدودة على التعامل مع ما تأكله من دهون مشبعة وكولستيرول"، وهذا على حد قول د. ويليام كولينز من مركز ميمونيدس الطبي في نيويورك. ولكن إذا تم إطعام أحد الأرانب ١/٢ رطل من اللحم يومياً، ففي خلال شهرين تكون الأوعية الدموية قد تراكم فيها الدهن فيحدث تصلب الشرايين. وكذلك الإنسان، فإن جهازه الهضمي غير مهيأ لهضم اللحوم.

ومن المعروف أن الأعضاء الهضمية لكل من الإنسان والقردة العليا (الشبيهة بالإنسان) تكاد تكون متماثلة. وهذه القردة تأكل أساساً الفواكه والمكسرات. ولديها أضراس لتطحن بها الطعام وتمضغه، ويحتوي لعابها على إنزيم التيالين اللازم لهضم الحشائش والنباتات. وطول الأمعاء في هذه القردة يصل إلى ١٢ مرة قدر طول جسمها حتى يتم هضم بطيء للفواكه والخضراوات، وجلودها بها ثغور كثيرة لإخراج العرق.

ويتميز البشر بخصائص مثل ما تتميز بها آكلات الفاكهة، وآكلات الحشائش والنباتات بصفة عامة، بينما تختلف تلك الخصائص كثيراً عما تتميز به آكلات اللحوم. إن الجهاز الهضمي للإنسان، وتركيب أسنانه وفكيه، ووظائفه الجسمانية تختلف كلية عن الحيوانات آكلة اللحوم. فالجهاز الهضمي للإنسان، يشبه ما للقرد إذ يصل طوله إلى ١٢ مرة قدر طول الجسم. ومن الناحية الفسيولوجية، فإن البشر ليسوا من آكلي اللحوم، فالصفات التشريحية، والجهاز الهضمي، والغرائز التي تخص الإنسان تتناسب مع نظام غذائي من الفواكه والمكسرات والحبوب والخضراوات.

وبالإضافة إلى الملوثات الأخرى التي في اللحوم، فإن الحيوانات التي تتوقع أن تذبح تحدث لها تغيرات كيميائية حيوية جذرية. فمستويات الهرمونات، لا سيما الأدرينالين، التي في دمائها تزيد بشكل حاد عندما ترى بعض الحيوانات مذبوحة حولها والبعض الآخر يجاهد من أجل البقاء حياً أو يحاول الهرب. وهذه الكميات الكبيرة من الهرمونات تبقى في أنسجة اللحم، ثم يأكلها المستهلكون فيما بعد. ويورد معهد التغذية الأمريكي في تقرير له: "إن لحم ذبيحة الحيوان محمل بالدم السام وبغيره من نواتج النفايات".

والحيوانات التي تربى للحصول على اللحم غالباً ما تكون مصابة بعدوى الأمراض التي إما لا تتم ملاحظتها وإما يغفلها منتجو اللحوم أو مفتشوها. إذا كان حيوان ما مريضاً بالسرطان أو بأحد الأورام، فإن الجزء المصاب من الحيوان سيتم فصله عن جسم الحيوان مع ترك باقي الجسم ليباع كلحم عادي، رغم أن المرض ربما يكون قد استشرى في جسم الحيوان عن طريق الدم. وأسوأ من هذا أن الجزء المصاب بالمرض ربما يخلط مع غيره من اللحوم المختلطة على شكل هوت دوجز أو هامبرجر أو لنشون ويكتب على عبوته أنه أجزاء من اللحم!

وقد تبين أن بعض الطوائف الدينية التي تلتزم بالغذاء النباتي فقط تكون معدلات حدوث جميع أنواع السرطان لدى

أتباعها أقل بدرجة ملحوظة إذا قورنوا بمجموعة أخرى من نفس الجنس والسن. كما أن تلك الطوائف النباتية تتمتع بقابلية أكبر لطول العمر. وثمة طوائف أخرى تعيش في كاليفورنيا قد تمت دراستها مؤخراً. وأتباعها بصفة خاصة يأكلون القليل جداً من اللحم. وقد تبين أن معدل إصابتهم بالسرطان يقل بنسبة ٥٠٪ عن الأشخاص العاديين.

وقد ذكر في تقرير نشر بمجلة New England Journal of Medicine أن أغذية ما يزيد عن ٨٨٠٠٠ امرأة قد تم تحليلها على مدى ما يزيد عن ٦ سنوات. وقد تبين أن اللاتي أكلن أكبر كمية من الدهن الحيواني كان احتمال إصابتهن بسرطان القولون يعادل مرتين تقريباً قدر ما يخص اللاتي أكلن أقل كمية ممكنة. والنساء اللاتي أكلن اللحوم الحمراء كنظام أساسي كل يوم كانت قابلية إصابتهن بالمرض تعادل مرتين ونصف ما يخص اللاتي يتناولن القليل جداً أو لم يتناولن شيئاً.

إن الأشخاص الذين يأكلون اللحم تكون لديهم قابلية أعلى للإصابة بالسرطان بسبب المواد الحافظة المسرطنة التي أضيفت للّحم، مثل النيتريتات والنيترات وغيرها مما يضاف من مواد حافظة لتغطية اللون المخضر الذي يحدث في اللحوم التي تطول فترة حملها. وهذه المواد الحافظة يتم حقنها في الحيوان بحيث تدور في جسمه مع الدم، وغالباً ما تسبب نفوق الحيوان قبل أن يذبح!

المعيشة النباتية؟

إننا لا نتشدد في الأمر بالالتزام بالمعيشة النباتية التامة. فإنك إن أردت تناول اللحم الأحمر، فعليك بالمصادر العضوية منه فقط. فتناول اللحم المشتق من الأبقار التي تربت في المراعي النظيفة والدواجن التي تربت في المزارع الصحية، وكذلك البيض. وبعض الأسواق الآن تبيع اللحم البقري الخالي من تلك المواد الضارة.

إن البولينا وحمض البوليك، وهما من المركبات النيتروجينية، يعدان أبرز النفايات السامة التي يتم تجميعها في الجسم نتيجة لتناول غذاء من اللحم. وشريحة اللحم البقري تحتوي بالتقريب على ١٥ جم من حمض البوليك لكل رطل. والكلى يقع عليها عبء التخلص من المركبات النيتروجينية السامة الناتجة عن تناول اللحم بمقدار يعادل ٣ مرات قدر العبء الذي يقع على الكلى في حالة الالتزام بالغذاء النباتي. وعندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يمكنه أن يتحمل العبء الزائد الناتج عن تناول اللحم دون آثار ضارة، ولكن مع التقدم في السن فإن الكلى تتعرض للبلى المبكر، فلا تستطيع أن تعمل بكفاءة. وتكون أمراض الكلى هي نتيجة شائعة. وفي عامي ١٩٠٦ و ١٩٠٧ أجرى د. إيرفينج فيشر من جامعة ييل اختبارات لقوة التحمل للمقارنة بين النباتيين وآكلي اللحم، وتبين له أن النباتيين كانت لهم ضِعْف القوة والحيوية التي لآكلي اللحم. واختصاراً لما قلناه، فإن الجهاز الهضمي للإنسان ليس مهيئاً أصلاً لهضم اللحم. وقارن بين الوقت الذي يستغرقه الجهاز الهضمي ليمر به الطعام النباتي وبين الذي يخص الطعام الحيواني (أي اللحم). فالطعام النباتي يمر في الجهاز الهضمي كله في خلال يوم ونصف، بينما يستغرق اللحم حوالي ٥ أيام.

واللحم النيئ يكون في حالة من التحلل المستمر. فهو معرض لأن يلوث أي شيء يلامسه بما فيه أيدي الطاهي. والبكتيريا التي توجد في اللحم النيئ كثيراً ما لا يتم قتلها إذا كان طهي اللحم ناقصاً، أو طهي بطريقة الكباب أو الشي السريع ويصير بذلك مصدراً لنقل العدوى إلى المستهلك غير الواعي.

هل تعلم أيضاً أن شرائح اللحم المشوية على الفحم (أي الكباب أو الباربكيو) يوجد في كل رطلين منها من مادة البنزوبيرين (وهي مادة مسرطنة) ما يعادل ما يوجد في ٦٠٠ سيجارة؟ وحينما تم إطعام فئران التجارب بمادة البنزوبيرين أصيبت بأورام بالمعدة وباللوكيميا. فالبنزوبيرين هو من العوامل المسببة للسرطان. ولكنك ربما تقول إنني لا آكل اللحم مشوياً على الفحم (أي الكباب). فاعلم أنك عندما تطهي الدهن في اللحم عند درجات حرارة عالية، مثل ما يحدث كثيراً عند تجهيز مرق اللحم، فإن مادة الميثيل كولانترين تتكون حينئذ، وهي مادة أخرى مسرطنة. إننا نعلم أن السرطان هو ثاني العوامل المسببة للوفاة بعد أمراض القلب في الولايات المتحدة.

هذا، ويحتاج جسم الإنسان إلى البروتين الذي يتكون من الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية. واللحم ليس هو البروتين الكامل الوحيد المحتوي على جميع تلك الأحماض الأمينية الثمانية. ولكن فول الصويا واللبن يعتبران من البروتينات الكاملة، وهما يوفران جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها البشر. كما أن تناول الأرز البني (الكامل) مع البقول ينتج بروتينات متكاملة.

وإذا تحدثنا عن اللبن، فإن كلاً من اللبن المبستر والمجنس يحتوي على نسبة عالية من الدهن (الدسم). وعلى العكس من ذلك فإن محتوى الكالسيوم منخفض. ومحتوى الدهن يحتجز به السموم التي يتم تركيزها في الدهون. وفي الواقع فلا يوجد حيوان على ظهر

الأرض يشرب اللبن كعنصر طبيعي في الغذاء بعد فطامه إلا الإنسان!

والغذاء مرتفع الدهون يرهق الجسم ويسبب مشكلات صحية. هل تعلم أن الفئران المصابة بأورام الثدي تنتقل منها تلك الأورام إلى صغارها الرضيعة التي تشرب ألبانها؟ وماذا عن لبن الماشية التي قد تكون مصابة بالسرطانات، ومع ذلك نشرب ألبانها؟ صحيح أننا لا نملك دليلاً قاطعاً على أن السرطان يمكن أن ينتقل إلى الإنسان بهذه الكيفية، إلا أنه توجد قرائن تشير إلى هذا الاتجاه.

واللاكتاز هو إنزيم يوجد في الأمعاء الدقيقة للأطفال الصغار، وهو ناقص لدى البالغين مع أنه ضروري لهضم سكر اللبن (اللاكتوز) الذي يوجد في جميع منتجات الألبان. وأغلب البالغين وبعض الأطفال يكونون غير قادرين على هضم اللاكتوز الذي في اللبن (وهي الحالة المسماة عدم تحمل اللاكتوز). وقد ذكر في عدد أبريل عام ١٩٩١ من مجلة Nutrition Action Health Letter، أن حوالي ٧٠٪ من مجموع سكان العالم لا يمكنهم تحمل اللاكتوز. إن الجبن والمنتجات الحمضية للّبن يمكن تحملها أحياناً إذا كانت بكميات قليلة، إذ إن الجبن يحتوي على حوالي ٢٪ فقط من اللاكتوز والمنتجات الحمضية مثل الزبادي واللبن الرائب تكون "مهضومة مسبقاً" بصفة جزئية.

وفيما يلي قائمة بالمشكلات الشائعة التي يمكن أن تكون مرتبطة مباشرة باستهلاك اللحوم ومنتجات الألبان: الأرتيكاريا، التهاب الجيوب الأنفية، اضطرابات القلب، الزهام الجلدي، سوء الهضم، السمنة، الالتهاب الجلدي، الإسهال، الإديما، حب الشباب، الغازات، الانتفاخ، رائحة الجسم غير المستحبة، جفاف الجلد وتحرشفه، الإمساك، حالات الحساسية، التبول اللا إرادي، النشاط غير الطبيعي، نوبات التهاب القولون، حالات الصداع، الإرهاق، المغص، نوبات الغضب، الاكتئاب، الاحتقان والرشح الأنفي، زيادة التهيج، زيادة المخاط، البواسير، العجز الجنسي، سوء الامتصاص، خلل التوازن الهرموني، والفورات الساخنة!

وقد توصل تقرير من أحد المؤتمرات إلى أن أحد الهرمونات الذي يعطى للبقر لكي يزيد إنتاج اللبن لا يسبب أية أضرار صحية للبشر. والهرمون الذي يعرف تقنياً باسم السوماتوتروبين (أو هرمون النمو) البقري كان محوراً لجدل متزايد. فقد كان ثمة قلق من أن الأبقار التي عولجت بهذا الهرمون قد أصيبت بالتهاب في الضرع ومشكلات إنجابية. وإذا كان هذا صحيحاً، فقد تكون النتيجة أن الأبقار ستحتاج إلى كميات أكبر من المضادات الحيوية والتي ستجد طريقها في نهاية الأمر إلى بني الإنسان عن طريق أجهزتهم الهضمية.

وكان قد تم فرض الحجر الصحي على أبقار اللبن كما تم سحب منتجات الألبان في ثماني ولايات في عام ١٩٨٦ بعد أن تبين أن تلك المنتجات تحتوي على كميات خطيرة من الهبتاكلور، وهي مادة منعت من الاستعمال في الولايات المتحدة على مدى سنوات، إلا أنها لا يزال يتم تصنيعها في البلاد.

أما الدجاج فغالباً ما تَبْقى فيها كريات الإستروجين الصغيرة (من الهرمون الأنثوي) التي تُعطى لها لتبتلعها من أجل تعزيز نموها وتسمينها وزيادة أوزانها. ولا يُقْدِم بائعو التجزئة على إزالة تلك الكريات لأنها تضيف المزيد من الوزن. ولا شك أن الإستروجين الذي في جسد الدجاجة يمثل خطراً على صحة الإنسان إذا أكل لحمها. هذا، وقد اعتبر مضاد حيوي هو النتراسيكلين مرتبطاً بالتسمم الغذائي الشديد من قبل السلطات الصحية الرسمية في ولاية منيسوتا. فقد تكونت في الدجاج سلالة عالية المقاومة من بكتيريا السالمونيلا التي انتقلت إلى المواطنين الذين أكلوا لحم هذا الدجاج. وقد استلزم الأمر تحويل العديد من الضحايا إلى المستشفيات. وقد أدى هذا بكثير من ممارسي المهن الصحية إلى تقديم التماس إلى هيئة الغذاء والدواء الأمريكية لكي تمنع استخدام المضادات الحيوية في أعلاف الدواجن والماشية. إلا أن أصحاب النفوذ ممن يمثلون صناعات الدواجن والأبقار والدوائيات قد نجحوا في معارضة صدور الحظر حتى وقتنا هذا!

> **من الأخطار الأشد وطأة التي تهدد صحة المستهلك تلك الملوثات الخفية، والبكتيريا مثل السالمونيلا، والبقايا الناتجة عن استخدام المبيدات الحشرية، والنيترات والنيتريتات والهرمونات والمضادات الحيوية وغير ذلك من كيميائيات.**
>
> *عن مجلة New York Times، عدد ١٨ يوليو، ١٩٧١.*

هذا، وتحاول لجنة الأطباء للطب الموثوق به أن تحذف منتجات اللحوم والألبان من مجموعات الأطعمة الرئيسية الأربع، والتي طالما اعتبرت غذاء صحياً. وترغب هذه اللجنة في حذف اللحوم ومنتجات الألبان لأن بها كميات كبيرة من الكولسترول والدهون المشبعة.

لماذا نقول لا للألبان؟

١) يرتبط السرطان المبيضي بتناول منتجات الألبان، والمشكلة هنا في سكر اللبن (اللاكتوز) وليست في دهن اللبن.

٢) وترتبط حالات الكتاراكت (المياه البيضاء) أيضاً بالجالاكتوز (أحد مكوِّنَيْ سكر اللبن).

٣) حالة عدم تحمل اللاكتوز.

٤) حالات الحساسية للطعام.

٥) تلوث اللبن بآثار من المضادات الحيوية.

٦) منتجات الألبان لا توقف هشاشة العظام.

٧) منتجات اللبن البقري فقيرة جداً في الحديد وتعزز حدوث نقص الحديد.

٨) تظهر دراسات في علم الوبائيات في دول مختلفة وجود علاقة قوية بين استخدام منتجات الألبان وحدوث مرض السكر في الأطفال.

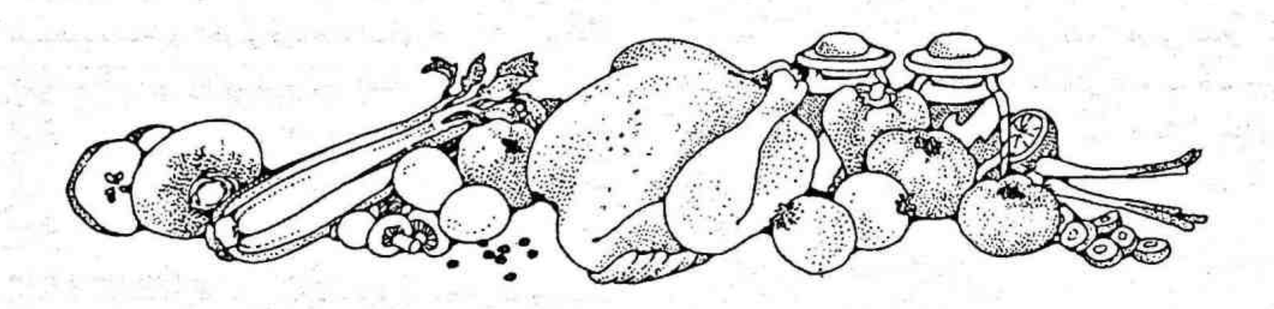
عن د. نيل دي. برنارد رئيس لجنة الأطباء للطب الموثوق به، واشنطون العاصمة.

كما يرغب أعضاء اللجنة في إضافة البقول منخفضة الدهون والغنية بالألياف، مع الإبقاء على الحبوب النشوية وأصناف الخبز، وتقسيم مجموعة الفواكه والخضراوات إلى مجموعتين منفصلتين. وبمقتضى هذا النظام الغذائي الجديد المقترح، فإن الأطعمة اليومية سوف تشتمل على خمس حصص أو أكثر من الحبوب الكاملة، وثلاث حصص أو أكثر من الخضراوات، وحصتين أو ثلاث حصص من البقول، وثلاث حصص أو أكثر من الفاكهة (والحصة النمطية هي نصف كوب).

وهذا النظام الغذائي يترتب عليه انخفاض معدلات السرطان وأمراض القلب وتجديد الصحة والحيوية، ولكن لسوء الحظ، فإن الأمر قد يستغرق عدة عقود حتى يتمكن المجتمع الأمريكي من استيعاب فكرة نظام غذائي بغير لحوم وأن يطبق هذه الفكرة عملياً.

ومن الواضح أن خفض كمية اللحوم ومنتجات الألبان في الغذاء سوف يؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة. وقد ورد في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية في عام ١٩٦١ قولها إن طعام النباتيين يمكن أن يمنع أمراض القلب بنسبة تتراوح من ٩٠-٩٧٪.

قام مؤخراً اثنان من الأطباء الباحثين هما جيمس إي. جيرن، هيو أيه. سامبسون من مدرسة الطب بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور بشن هجوم على منتجي اللحوم، متهمين إياهم بأنهم يضيفون مادة كازينات الصوديوم، وهي من مشتقات اللبن، إلى لحوم الفرانكفورتر وسجق بولونيا. ولكنهما لم يتمكنا من إثبات الأضرار التي تسببها هذه المادة على الأشخاص الذين يمكن أن تكون تفاعلاتهم التحسسية تجاه مكونات الألبان خطيرة. إن كثيراً من المنتجات التي يكتب عليها "لا تحتوي على ألبان" قد تحتوي على مادة كازينات الصوديوم مما يعني خداع المستهلكين الذين يعانون الحساسية لبعض المواد التي توجد بالألبان. ومن بين الناس المعرضين للضرر أولئك الذين تم تشخيص حالتهم بأنها "عدم تحمل اللاكتوز"، وهم يعانون نقصاً في الإنزيمات التي تهضم منتجات الألبان.



المغذيات الطبيعية الصحية

فيما يلي منتجات يجب عليك أن تدخلها ضمن المأكولات التي تطهيها لتحل محل مواد أخرى نعتقد أنها غير صحية. فمثلاً استخدم مسحوق المَرَنْطَة أو الكوزو كبديل لنشا الذرة لتغليظ الصلصات وأصناف المرق والفواكه، وهو رائع في الفطائر العادية وفطائر الفاكهة. وهو يختلف عن نشا الذرة في كونه لا يحتاج إلى غلي السائل حتى يتغلظ، لذا فإن المَرَنْطَة مثالية للأطباق الشرقية التي يتم إعدادها بالقلي السريع وللفواكه الحساسة للحرارة.

الآجار آجار

الآجار آجار Agar-Agar يسمى أيضاً كانتين، وهو طحلب ينمو بكثرة في المياه الساحلية باليابان وهو غني بالمعادن. ويمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الآجار آجار ورشه على القراصيا المطهية للمساعدة على تنظيم حركة الأمعاء.

مسحوق المَرَنْطَة (الآروروت)

نبات المَرَنْطَة (أو الآروروت) Arrowroot هو عشب مداري نشوي، وتستخدم جذوره (أو ريزوماته) لصنع مسحوق. وهو سهل الهضم، حتى في الأطفال، ويستخدم في تغليظ الحساء، والصلصات، وحلوى الفواكه، وفطائر الفاكهة، وأية وصفة طعام تحتاج لاستخدام نشا الذرة. ونظراً لأنه يتغلظ من قبل أن يغلي، فلا تبالغ في تسخينه. وحتى عندما تترك الطعام ليبرد عند درجة حرارة الغرفة، فإنه سوف يزداد تغلظاً، لذا كن حريصاً ألا تستخدم كمية زائدة منه.

مسحوق الخبيز (بيكنج بودر)

هو يصنع من نشا وحمض، ويتفاعل فوراً بمجرد ملامسته لسائل. ومن أنواعه صودا الخبيز الفوسفاتي وهو مسحوق خبيز مكون من فوسفات الكالسيوم وفوسفات الصوديوم. وهذا النوع من مسحوق الخبيز قد يسبب مشكلة صحية بسبب محتواه من الصوديوم (انظر ملحوظة عن الصوديوم في نهاية هذا القسم). لا تستخدم مساحيق الخبيز مزدوجة التأثير فهي تحتوي على كبريتات الصوديوم والألومونيوم. ومن المعتقد أن الألومنيوم يسبب اضطرابات بالجهاز العصبي، فهو يتراكم في جذع المخ. ونوصي باستخدام مساحيق الخبيز الخالية من الألومنيوم التي تباع في محال الأغذية الصحية. ومسحوق الخبيز رمفورد Rumford خال من الألومنيوم ويباع في تلك المحال.

صودا الخبيز

ليست صحية عند استهلاكها نظراً لارتفاع محتواها من الصوديوم. ولكنها تعتبر مادة منظفة ممتازة غير سامة لتستخدم في المطبخ، كما أنها مزيل جيد للرائحة خاصة للثلاجة. استخدمها لتنظيف محتويات الحمامات من بانيوهات ومراحيض وأحواض، واحرص على أن تشطفها جيداً، وهي رائعة لكي يستخدمها من يعانون الحساسية المفرطة، وخاصة للمواد الكيميائية.

مولت الشعير المركز

مفيد بصفة خاصة لمرضى السكر ولكل من يعتني بما يتناوله من سعرات حرارية. وهو مركز بدرجة عالية في صورة المسحوق رغم أن ملء ملعقة صغيرة منه تحتوي على ٣ سعرات فقط! ولن تحتاج إلا إلى حبات قليلة منه فقط لتحلية فنجان من الشاي. وهو لا يترك طعماً مراً بعد تذوقه. فاستخدمه في جميع المخبوزات كبديل للسكر.

حبوب لقاح النحل

حبوب لقاح النحل مغذيات رائعة لزيادة القوة والحيوية. ويستخدمها الرياضيون كغذاء لزيادة قوة التحمل يحقق نتائج مذهلة. وحبوب لقاح النحل مغذية بدرجة عالية وتحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية التي يحتاجها الجسم. وهي تفيد جهاز المناعة، وتبني حائط الدفاع المنيع ضد الأمراض، ولها تأثير مطهر للدم. كما تساعد على ضمان النمو الطبيعي للشعر عن طريق الوفاء باحتياجات الشعر من الأحماض الأمينية الضرورية التي إذا قلّت لقل نمو الشعر. وهي غنية بجميع العناصر الغذائية والإنزيمات بما فيها البورون الضروري لامتصاص الكالسيوم ولأداء المخ لوظائفه.

جرب أن تشتري حبوب لقاح النحل الذي جلب من منطقة لا تبعد أكثر من ١٠ أميال من مسكنك. ابدأ بكمية صغيرة (١/٢ ملعقة صغيرة) ثم زد الكمية حتى تصل إلى ملعقة كبيرة يومياً وضعها في العصائر والأغذية النشوية وعلى السلطات.

العسل الأسود

العسل الأسود غني جداً بالمعادن والحديد بصفة خاصة. أضف مصدر القوة هذا إلى طعامك. إن الحديد الذي في العسل الأسود سهل التمثيل وهو مفيد عند إضافته إلى تركيبة الرضاعة الصناعية للأطفال. ويعد العسل الأسود هو ومولت الشعير أفضل اثنين من بين المواد المحلية. ويستخدم العسل الأسود الخام في علاج الالتهاب المفصلي، وذلك على حد قول جو أوليفر من إنجلترا وهو مؤلف كتاب "أسرار الصحة العشبية" Herbal Health Secrets.

الذرة الزرقاء

تتميز بمحتوى مرتفع من البروتين، ولون فريد من نوعه، ونكهة غير عادية. وهي بصفة عامة تطحن دقيقاً وتصنع على شكل رقائق وموفينات وبانكيك وتورتات، وغير ذلك من المخبوزات.

خميرة البيرة

هي نوع من النباتات الفطرية وحيدة الخلية وتعد طعاماً عالي القوة. ويجب أن تضمها إلى قائمة طعامك اليومي. وهي غنية جداً بفيتامينات "ب"، ويمكن إضافتها إلى الأغذية النشوية وغيرها من الأطعمة. وأكثر الطرق شيوعاً في تناولها هي مع الأشربة والعصائر والأخلاط. ولكن لا تخلط في ذهنك بين خميرة البيرة التي تشتريها من محل الأغذية الصحية وخميرة الخبز. فلا تتناول خميرة الخبز نيئة مطلقاً.

إن خميرة البيرة تتكون من ٥٠٪ بروتين، وهي غنية جداً بفيتامين "ب١٢" وتحتوي على السلينيوم والكروم اللذين ينقصان في الأطعمة عالية التجهيز. وتوجد خميرة البيرة في صور متعددة: مسحوق ورقائق وأقراص. وهي غنية بالأحماض النووية بما فيها الـ RNA الذي يعد لبنة بنائية ضرورية للجسم.

ولكن يجب على الذين يعانون مرض النقرس (وهو نوع من الالتهاب المفصلي) أو حالات العدوى الخميرية أن يتجنبوا خميرة البيرة. ويجب عليهم أن يتجنبوا جميع أنواع الخميرة والأطعمة المختمرة. وإذا كنت تضيف الخميرة إلى غذائك لأول مرة، فاحذر الانتفاخ والأرياح. ويمكنك أن تقلل أو تتجنب هذه المتاعب إذا ما بدأت بكمية ضئيلة من الخميرة؛ أقل من ملعقة صغيرة يومياً. إن الخميرة التي على شكل رقائق تذوب فوراً، وهي تنفع في صنع الطواجن وأطباق الفاصوليا بالفرن وزبدة المكسرات وحشو الشطائر وحساء الخضر وغير ذلك من أطباق. لا تحتاج إلى الحفظ في الثلاجة ولها فترة صلاحية طويلة خارج الثلاجة. ولكن عليك أن تحفظها في وعاء محكم الغلق في مكان مظلم.

الخروب

هو ثمرة من شجرة دائمة الخضرة تنبت في منطقة حوض البحر المتوسط. وثمرة الخروب تنمو على شكل قرن. وهي تعرف أيضاً باسم خروب العسل أو خبز القديس يوحنا. إذ يقال إن يوحنا المعمدان قد أبقى على حياته في البرية معتمداً في طعامه على الخروب. والخروب غني بالكالسيوم وفيتامينات "ب" والماغنسيوم والبكتين. وهو يستخدم كبديل للشكولاتة المعروفة بمحتواها المرتفع من الكافيين. فاستخدم الخروب بدلاً من الشكولاتة في جميع وصفات الطعام. ويوجد الخروب أيضاً في صورة مسحوق أو فتات أو نقط أو سائل أو نوع من الحلوى والخروب قليل الدهون، لهذا فهو لا يحتاج إلى مواد حافظة ضارة مثل هيدروكسي أنيسول البيوتيلي وهيدروكسي تولوين البيوتيلي اللذين يضافان إلى الشكولاتة لحفظ المواد الدهنية التي بها. والخروب به كمية ضئيلة من الصوديوم، ولا يوجد به حمض أكساليك، ويحتوي على ٨٪ بروتين.

الفلفل الحار (الشطة)

الفلفل الحار أو الفلفل الأحمر Cayenne Pepper يجب استخدامه كبديل للفلفل الأسود (إذ إننا لا ننصح باستعمال الفلفل الأسود). والفلفل الحار تأثيره رائع على الدورة الدموية والقلب والقولون، ولكن تذكر أنه حار جداً، فاستعمله بتعقل!

الفركتوز

هذا النوع من السكريات الأحادية البسيطة يوجد في الفواكه وفي عسل النحل. والفركتوز يحتوي على نصف عدد السعرات التي في السكر العادي، ويستخرج من الفاكهة، ولكنه بصفة عامة أغلى ثمناً من السكر العادي. إن بعض الناس ممن يعانون مشكلات تتعلق بسكر الدم (لا سيما مرضى السكر) يمكنهم استيعاب

الفركتوز وتحمله إذا كان بكميات صغيرة، ولكن أغلبهم لا يستطيع ذلك. إن الفركتوز لا يحتاج إلى هضم، ولكنه مثل السكر الأبيض العادي يتم امتصاصه مباشرة إلى مجرى الدم. وبعض الافتراضات تقول إنه لا يتطلب إلا القليل من الإنسولين، إنه السكر المثالي لمريض السكر أو المريض بانخفاض سكر الدم. ولكننا لا ننصح به لأي شخص يعاني مشكلات تتعلق بسكر الدم. وهذه الصورة من السكر تكون مفضلة على السكر الأبيض المكرر إذا استخدمت نصف كمية الفركتوز. إلا أن الفركتوز لا يكون ناجحاً بنفس الدرجة عند استخدامه في صنع الخبز أو الكعك مثلاً. فهو يمتص السوائل ويمكن أن يجعل المخبوزات تجف. ولكنه رائع في صنع الفطائر، وهو يذوب في المشروبات الباردة بصورة أفضل من السكر العادي.

الثوم

هو واحد من أروع الأطعمة ذات القيمة العالية، ويتمتع بالقدرة على خفض ضغط الدم والكولستيرول والمساعدة على الهضم. ويستخدم في مكافحة الكثير من الأمراض والعلل، وحتى السرطان، ويسميه الروس المضاد الحيوي الطبيعي. ويجب استهلاك الثوم بصفة يومية. إذا لم تكن من عشاق الثوم الطبيعي، فجرب استخدام أقراص (أو كبسولات) الثوم. ومستحضر كيوليك رائع ومتوافر بالأسواق وهو عديم الرائحة. وهو أيضاً ممتاز عند استخدامه ضمن وصفات الطعام على شكل زيت.

ويمكن الاحتفاظ بالثوم إلى أجل غير مسمى، إذا حفظ في برطمان مملوء بالزيت، مع حفظه بالثلاجة. أعد إضافة المزيد من فصوص الثوم إلى محتويات البرطمان كلما قلت كمياتها. ويمكن استخدام الفصوص المقشرة حديثاً في أية وصفة طعام تحتاج إلى الثوم.

وإذا شعرت أن رائحة الثوم قد زادت عن الحد بسبب أكله، فامضغ بضعة أعواد من المقدونس أو النعناع أو بعض بذر الكراوية أو الشمر بعد تناولك للثوم.

الزنجبيل



هو نبات جذري عطري. يستخدم لب الجذر وعصيره في كثير من أصناف الطعام. والزنجبيل المبشور حديثاً مفضل على الذي في صورة مسحوق. ويستخدم أساساً في صنع الأطباق الشرقية. جربه في وصفات طعامك سريعة القلي.

الزنجبيل هو طارد للقواقع والبزاقات، وهو يمنعها كما يمنع النمل من الاقتراب من نباتاتك إذا نثرت بعض الزنجبيل حولها. إن كثيراً من النباتات يتكون بها روائح ونكهات متبلة لطرد الحشرات، ويستخدم الإنسان بعض هذه المتبلات العشبية إذ يضيفها للأطعمة لإضفاء النكهات عليها! (عن مجلة Herbalgram، العدد رقم ١٩٩١/٢٥.

اللبن الجاف غير الدسم سريع التحضير

إذا استخدمت اللبن في الطهي، فهذا هو المنتج الذي يلزم استعماله. فهو يتكلف أقل، ولا يفسد بسرعة، وله حلاوة طبيعية. ويمكن استخدامه في الوصفات السريعة، ولصنع خلطات البسكويت وخلطات البانكيك أو أية وصفة تحتاج إلى اللبن.

وبالمثل، فبدلاً من استخدام الدقيق الأبيض المكرر، استخدم دقيق القمح الكامل أو دقيق الجاودار أو الشوفان أو الأرز أو دقيق فطائر القمح الكامل. احذف الدقيق الأبيض كلية من قائمة طعامك. فهو يفقد الكثير من العناصر الغذائية في عملية الطحن. كما أنه يسبب تلبكاً بالأمعاء مع تراكم المخاط. فبدلاً من الأطعمة النشوية المجهزة المعلبة استخدم الجرانولا والحبوب الكاملة، مفتتة أو مشققة، مطهية أو نيئة.

الكوزو

الكوزو Kuzu هو نوع من النشا الجذري وهو عامل مغلِّظ ممتاز. وهو مثل المَرنْطَة أو نشا الذرة، يجب إذابته في سائل بارد ويقلَّب الخليط مع تسخينه، وهو يتغلظ أثناء وصوله إلى نقطة الغليان، وله تأثير قلوي. إن ملعقة كبيرة من نشا الكوزو يمكن أن تغلظ كوباً من السائل إلى قوام صلصة الخضراوات الصينية، وإضافة ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة من الكوزو إلى كوب من السائل تعطيه قوام البودنج والذي عندما يبرد يكون له قوام مثل قوام الطوفو اللين. ويمكن استخدام الكوزو كعلاج بطريقتين: ملحي وسائل مثل المرق الغليظ أو مع العصائر مثل عصير البابا ظ وعصير التفاح مع الكوزو الذي يتم تغليظه بالتسخين مثل البودنج.

شاي الكوكيتشا

يصنع من أوراق وفروع شجيرات شاي برانكا الطبيعية. وشاي كوكيتشا هو مشروب ملطف يساعد على الهضم ويحتسيه بعض الناس مع الوجبات منذ قرون ولا يزالون.

الليسيثين

هو غذاء صالح لإضافته إلى جميع الأغذية. ويمكن للمسنين ومن يعانون مشكلات في أوزانهم أن يستفيدوا من تناوله يومياً. وهو غني بالكولين والإينوسيتول، ويفيد وظائف المخ، وهو مستحلِب للدهن، ومفيد لعلاج ارتفاع الكولستيرول. أضفه إلى المخبوزات بدلاً من جزء من الزيت. والصورة السائلة منه أكثر تعدداً في الاستعمالات ولا يحتاج الأمر إلا إلى كمية قليلة منه فقط. استخدمه في أنواع البهريز والفدج والمثلجات وأية أكلة تحتاج فيها إلى منتَج لين متجانس، وهو يساعد على مزج الزيت مع أي سائل مثل أنواع البهريز ومطيبات الأطعمة حتى لا تنفصل مكوناتها عن بعضها البعض فيصعد الزيت إلى أعلى.

ويوجد الليسيثين في ثلاث صور: حبيبات وكبسولات وسوائل. الحبيبات تتميز بنكهة خفيفة ويمكن تناولها حتى دون إعداد. ويمكنك أيضاً أن ترشها على الأطعمة مثل الأطعمة النشوية والطواجن أو تخلطها في أنواع الحساء والعصائر والبانكيك أو عجينة الخبيز. وبالنسبة للكبسولات فيمكنك استخدامها عند سفرك. أما الليسيثين السائل فهو زيت يجب وضعه بالثلاجة بعد فتح العبوة. وكذلك فإن السائل يمكن استعماله لتزييت أوعية الخبيز. والليسيثين يعد ضرورة في طعام الكبار، وهو يساعد على جعل مستويات الكولستيرول منخفضة ويحمي الجهاز القلبي الوعائي.

الدُّخن

هذا النوع من الحبوب هو "ملك النشويات". وهو مرتفع جداً في البروتينات. والدُّخن (أو الذرة العويجة) يسهل جداً إعداده، انظر قسم "أنواع الحبوب والدقيق" لكي تعد الدُّخن كغذاء نشوي. ونقترح إضافة الدُّخن إلى طعامك مرتين أسبوعياً. إذا كنت تعاني مشكلات صحية في أيض السكر، فإن الدُّخن يعد مصدر نفع عظيم في غذائك اليومي. وتذكر أن بإمكانك أن تضيف الفاكهة الجافة مقطعة إلى وجبة الدُّخن أو الشوفان أو أي نوع آخر من الحبوب النشوية تتناوله في الإفطار واطهها مع وجبتك النشوية. ويمكن تناول الفاكهة الجافة مع الأغذية النشوية (وهذا يختلف عن الفاكهة الطازجة التي تحتاج إلى هضمها سريعاً ويجب عدم بقائها في المعدة مع أطعمة أخرى).

إذا نظرت في الوصفات الغذائية، فستجد الدُّخن أيضاً معداً على صورة بودنج، وهو تصبيرة رائعة بين الوجبات، وكطعام حلو، وكوجبة إفطار. ويمكن طحن الدُّخن أيضاً إلى دقيق. وهو ممتاز كأول غذاء نشوي يأكله الطفل الرضيع بالتبادل مع الأطعمة النشوية من الأرز البني. وهو سهل الهضم وله نكهة خفيفة جداً.

الميسو

الميسو Miso معجون يصنع من فول الصويا الذي تم تعتيقه في براميل خشبية لمدة ٣ سنوات. ويحتوي على إنزيمات نشطة تساعد على الهضم. وتوجد أنواع مختلفة من الميسو، مثل: الكوميه، والجينماي والهاتشو، والموجي، ونوع خفيف سكري يستخدم في الحلوى.

الموجي هو أكثرها شيوعاً كمتبل، ويصنع من الصويا والشعير. والهاتشو أكثر قوة، ويصنع من فول الصويا ولكن بدون شعير. أما الكوميه هو أخفها نكهة، مع استخدام الأرز البني بدلاً من الشعير. والجينماي يصنع من الأرز البني وفول الصويا.

والميسو يكون جيداً عند إضافته إلى المغروفات وحشو الشطائر والصلصات والحساء واليخني وله نكهة تشبه اللحم قليلاً ويصلح كمتبل جيد.

لا تغلِ الميسو، ولكن مثل صلصة التاماري أضفه إلى الطعام عند نهاية الطهي لتحفظ كل الإنزيمات والعناصر الغذائية. ويجب حفظه في مكان بارد، ويفضل عدم وضعه بالثلاجة إذ إن برودة الثلاجة تقضي على الإنزيمات النشطة. وأحياناً ما يتكون عفن على سطح الميسو. ولكن هذا مجرد علامة على طبيعته الحية النشطة. ويكفي فقط أن تزيل العفن وتتخلص منه وهو غير ضار على أية حال!

ويستخدم الميسو في الأغذية الحيوية الرئيسية. وهناك كتب عديدة عن هذا المنتج الرائع.

الأرز

يجب تناول الأرز في صورته البنية. ولا تتناول الأرز الأبيض. وهناك ثلاثة أنواع من الأرز ذي الحبوب البنية: الحبوب القصيرة أعلى في قيمتها الغذائية وأقل في السعرات الحرارية من الحبوب الطويلة، ولكنها تتكتل معاً أكثر من صنف الحبوب الطويلة، فاستخدم الحبوب الطويلة عندما تستضيف بعض معارفك على مائدة الطعام، واستخدم الحبوب القصيرة عندما تأكل وحدك. وهناك أيضاً الأرز السكري، الذي هو أكثر ليونة وحلاوة ولزوجة من الأصناف الأخرى. وقد استخدم الأرز السكري بصفة تقليدية

في اليابان لصنع كعك خاص بالإجازات. وعند تحميص الأرز السكري، فإنه ينتفش تماماً مثل الفشار. إن شراب مولت الأرز هو مادة محلية طبيعية توجد في محال الأغذية الصحية. جرب استخدام الأرز البني بدلاً من البطاطس مع وجباتك. وهو واحد من أكثر الأطعمة المغذية التي يمكن الحصول عليها وهو غني بفيتامينات "ب-مركب".

الملح البحري (ملح الطعام)

يحتوي على كمية وافرة من المعادن وينتج عن تبخر ماء البحر. وإذا كان لابد أن تستخدم كمية ضئيلة من الملح، فاستخدم ملح الطعام البحري بدلاً من ملح المائدة اليودي أو الأبيض (أي الملح الصخري المشتق من محاجر الملح). ولا ننصح بإضافة الملح إلى الطعام.

سبايك

هذا الطعام الخاص "سبايك" Spike يمكن استخدامه في كل المأكولات المطهية تقريباً. وهو مشتق أساساً من الخضر المجففة. وهو منخفض في الصوديوم ويحتوي على كمية ضئيلة من الملح البحري.

وإذا جربت سبايك على البيض المخفوق، وفي الحساء والطواجن أو أي صنف آخر، فسوف يعجبك.

الطحينة

الطحينة هي من الأغذية المعروفة في الدول العربية ومنطقة الشرق الأوسط. وهي عبارة عن حبوب من السمسم المطحون يتم تحويلها إلى عجينة رقيقة مع الاحتفاظ بجميع عناصرها الغذائية سليمة. وهي غنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات والأحماض الدهنية الأساسية.

إن الطحينة أيضاً غنية جداً بالكالسيوم. وهي رائعة في الصلصات ومطيبات السلطة. واستخدمها على الرقائق أو خبز الحبوب الكاملة وضعها على بذور السمسم أو المربى أو العسل الأسود.

ويمكنك أن تشتريها من محال الأغذية الصحية. اخلطها مع الحمص المطهي، وأضف عصير الليمون، وفص ثوم مفتت، وشيئاً من زيت الزيتون، وسوف تحصل على طعام مغروف أو حشو للشطائر مرتفع القيمة الغذائية. وهو ممتاز كبديل للزبدة.

صلصة التاماري

استخدم صلصة التاماري كبديل لصلصة الصويا. وهي مشتقة من فول الصويا، وتعتبر مصدراً ممتازاً للبروتين. ويمكنك أن تشتري صلصة التاماري من محال الأغذية الصحية. استخدمها في أطباق مثل الحساء والطواجن وبرجر المكسرات والخضراوات المقلية سريعاً. وأضف التاماري دائماً عند نهاية الطهي لتضيف المزيد من الإنزيمات والمحتوى الغذائي. ويوجد أيضاً التاماري الخالي من القمح. وعليك أن تتجنب الملح البحري تماماً عندما تستخدم هذه الصلصة إذ إن لها نكهة ملحية.

وتوجد أيضاً صلصة طوفو النمر الأبيض من إنتاج وستبري Westbrae. ويتم تعبئتها في زجاجات مثل صلصة الصويا مع الحصول على نكهة شرقية رائعة، وهي لذيذة على الدجاج والطوفو والأرز والخضر. ونوصي بها لأنها مختمرة بشكل طبيعي ومحفوظة، في حين أن صلصة الصويا التجارية قد أضيفت إليها مواد حافظة ومنها مونوصوديوم جلوتامات.

التمبه

التمبه غذاء أساسي في إندونيسيا. وتنتج بتخمير فول الصويا السابق نقعه وطهيه وأحياناً تخمير الحبوب نفسها مباشرة مع وسط زراعة يسمى ريزوبس (وهي مزرعة بادئة يتم إنماؤها على أوراق الخبيزة، ثم تطعيمها بفول الصويا بقشره). والتمبه غنية بالبروتين. إذا ظهرت عليها بقع رمادية أو داكنة، فليس ذلك علامة على التلف. والتمبه تكون جيدة عند تشويحها (سوتيه) في قليل من الزيت أو صلصة التاماري. وغالباً ما تتم إضافتها لأطباق الخضر والحبوب والطواجن ومزجها بها.

الطوفو

الطوفو يشتق من فول الصويا. ويعرف بخثرة الفول. وهو غذاء أبيض اللون يشبه الجبن في قوامه وغني جداً بالبروتين وفيتامينات "ب" وليس له طعم مميز، وإنما يكتسب نكهة أي طعام يخلط به. يمكن أن يبقى سليماً لمدة حوالي أسبوعين عند حفظه مغطى بالماء في وعاء أو برطمان داخل الثلاجة. وبعد فتح الوعاء تخلص من الماء الذي به، وغطِ الطوفو بماء آخر جديد. وقبل استخدام الطوفو في أكلات مثل الجبن الكريمي المجمد أو كعكة الجبن بالطوفو عليك أن تصرف الماء الذي بالوعاء وتجفف الطوفو. كما أن الطوفو يكون ممتازاً عند تقطيعه إلى شرائح وتجفيفه

وغمسه في صلصة التاماري، ونقعه لبضع دقائق، ثم غمسه في بذور السمسم وتشويحه (سوتيه). كما يمكن أن يكون بديلاً للبرجر، وهو بديل جيد للّحم في أية وجبة.

برقوق أوميبوشي

يقوم بإعداده اليابانيون. ويتم تمليحه وتخليله وتعتيقه لعدة سنوات. وهم يستعملونه مع مطيبات السلطة، ومع الشطائر والطعام المغروف ويطهونه مع الحبوب والفوليات وأطباق الخضر. ويتم تخليل البرقوق الياباني في الملح لمدة حوالي شهرين، وأحياناً مع رقاقات البفتيك (الشيزو) التي تعطيه لوناً زاهياً. وطعمه ملحي حامض. واحرص على ألا يكون قد أضيفت إليه مواد أخرى: فقط البرقوق والماء والملح وربما الشيزو أو رقاقات البفتيك هي التي يجب النص عليها ضمن المكونات. وهذا النوع من البرقوق يقلل الحموضة أو القلوية الزائدة في الجسم. ومن أعراض هذه الحالة اضطراب المعدة، حرقة الشرج، حدوث بعض الأمراض الانحلالية.

جنين القمح وجنين الذرة

إذا اخترت أن تشتري جنين القمح منفصلاً عن الدقيق، فاحرص على أن يكون المنتج طازجاً، فجنين القمح سريعاً ما يصاب بالعطب. وفي الواقع، يكاد يكون من المستحيل أن تشتري جنين القمح دون أن يكون قد تزنخ. لذا فإن المنتج يجب أن يعبأ بالأسلوب الخوائي (بالشفط). إذا لم يتحقق هذا، يجب حفظه بالثلاجة، وأن يكون مكتوباً على عبوته تاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية. وإذا أمكنك أن تشتريه محمصاً، فإنه تكون له فترة صلاحية أطول. فاستخدم كبسولات زيت جنين القمح أو جنين القمح المحمص والمغلف جيداً. ومما يثير التعجب أن جنين الذرة غني جداً بالمواد الغذائية، بل إن بعضها يكون بنسبة أعلى مما في جنين القمح. جرب استخدام جنين الذرة في أكلات مثل خبز الذرة، ووجبات الدجاج والأسماك.

خميرة الخبيز

هي فطريات مجهرية تتغذى على السكر والنشويات في عجينة المخبوزات. وهي كنتيجة لذلك تنتج غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يجعل العجينة تنتفش. إن الخميرة الجافة النشطة، والخمائر سريعة المفعول، وعجائن الخميرة المضغوطة كلها تصنع من سلالات متشابهة من الخميرة. وعند شرائك الخميرة تأكد من أنها لا تحتوي على مواد حافظة مثل هيدروكسي أنيسول البيوتيلي، فهذه المادة قد تبين أنها تسبب السرطان في الاختبارات التي أجريت على حيوانات التجارب. لا تخلط بين خميرة الخبيز وخميرة البيرة، فالاختلاف بينهما كبير.

الزبادي

الزبادي يصنع من اللبن، وله قوام يشبه الكستردة وطعم حمضي طفيف. وهو يتميز بقائمة من الفوائد الصحية التي هي من الطول بحيث يصعب ذكرها كلها في هذا المقام، وهو مهم في الغذاء اليومي ليساعد على الهضم، ويقلل الانتفاخ والغازات. والزبادي غني جداً بفيتامينات "ب". وهو يعوض البكتيريا النافعة في القناة الهضمية، وهذا حيوي للصحة الجيدة. والمضادات الحيوية تقضي على البكتيريا النافعة مما يسمح للبكتيريا الضارة بأن تسود وتغلب، مما يؤدي إلى جميع أنواع المشكلات الصحية. ومرض الكانديدا هو مثال لمشكلة صحية يمكن أن تنجم عن هلاك البكتيريا الجيدة. فاحرص على أن تضيف هذا الغذاء الرائع إلى طعامك، ولكن لا تستعمل الزبادي المخلوط بالسكر والكيميائيات. وبصفة عامة، فإن منتجات الألبان الحمضية أفضل لك مثل مخيض اللبن، والجبن القريش، والزبادي... إلخ. ويمكنك استخدام الزبادي بدلاً من القشدة الرائبة في أكلاتك. ويمكن خلطها بالفاكهة والجرانولا واستخدامها في صنع المتبلات والأغذية المخفوقة المقوية للجسم.

هذا، ويجب حذف السكر الأبيض، وشراب الذرة، والسكروز، والدكستروز، والجلوكوز من الغذاء على أن يحل محلها العسل الخام غير المسخن وغير المرشح، باستخدام ١/٢ كوب من العسل بدلاً من كوب من السكر مع تقليل السائل المطلوب استعماله في الأكلات بمقدار ١/٤ كوب. إذا لم يكن الأمر بحاجة إلى إضافة سائل إلى الأكلات، فأضف ٣ ملاعق كبيرة من الدقيق. استخدام شراب القيقب الصافي، والعسل الأسود بدون إضافة الكبريت، وعصائر الفاكهة، وحساء الفاكهة، والعصائر المركزة. ويمكنك استخدام عصير التفاح المركز (بدون تخفيف) في كثير من الأكلات إذا احتاج الأمر إلى مادة محلية، مثل فطائر الفاكهة والفطائر العادية، ولكنه ينفع أيضاً لأطباق ومخبوزات أخرى.

احذف صودا الخبيز (بيكربونات الصوديوم) واستعمل بدلاً منها مسحوق الخبيز منخفض الصوديوم من رمفورد وهو خال من الألومنيوم، وذلك باستخدام جزأين من مسحوق الخبيز بدلاً من جزء من صودا الخبيز.

لا تستعمل الخل المقطر الأبيض. واستخدم خل سيدر التفاح النقي أو خل الأرز.

وبدلاً من المكرونة البيضاء والاسباجتي ورقائق المكرونة والشعرية استعمل المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

وبدلاً من مشروبات الصودا الغازية استخدم عصائر الفاكهة والمياه المعدنية وأنواع الشاي العشبي، ومشروب الصودا الحقيقي مع منكهات حقيقية طبيعية محلاة بالفركتوز أو عسل النحل. وهذه يمكن أن تجدها في محال الأغذية الصحية. احذف القهوة وأنواع الشاي الصيني (باستثناء الشاي الأخضر) وغير ذلك من أنواع شاي الكافيين. واستخدم بدلاً منها أنواع الشاي العشبي والمشروبات النشوية. وبدلاً من زبدة الفول السوداني التجارية استخدم زبدة المكسرات المطحونة الطازجة، أو تأكد من أن زبدة الفول السوداني غير مهدرجة، وهذه يمكن شراؤها من محل الأغذية الصحية. ونفس هذا الأمر ينطبق على زبدة كل من البلاذر والسمسم واللوز. واشترِ الأطعمة المجففة التي زرعت أصلاً بطريقة عضوية ولم يضف إليها الكبريت وبدون مواد حافظة كلما أمكن.

عند تحمير البصل أو عش الغراب، جرب استعمال صلصة التاماري بدلاً من الزيت أو الزبدة إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً خالياً من الدهون. إن نكهتها رائعة.

استخدم المزيد من بذور السمسم وزهرة الشمس والقرع العسلي. وتأكد من أنها قد حفظت في الثلاجة ولم تتزنخ. وإلا فيجب أن تحفظ في أوعية قد عبئت في جو من غاز النيتروجين. ولا حاجة بك إلى استهلاك بذور أو زيوت أو مكسرات متزنخة. فهي تستنزف من الجسم عناصر غذائية حيوية وتفرض عبئاً على الكبد.

وتذكر، فإن في كل الأكلات تقريباً يمكنك استخدام الحبوب الكاملة غير المصنعة والسكريات الطبيعية بدلاً من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والملح... إلخ. ونوصي بإلقاء جميع المنتجات البيضاء المصنعة بعيداً. وبمجرد أن تتعلم كيف تطهو الأطباق المذكورة في هذا الكتاب، فسوف تحس برغبة في أن تمسك بجميع كتب الطهي القديمة وتحولها إلى وصفات طبيعية (وإلا فألقِ بها بعيداً)!

إن الأطعمة التي يمكنك تناولها بوفرة هي الفواكه، والخضراوات الطازجة، والخضراوات المطهية بالبخار، والمكسرات (ما عدا الفول السوداني)، والبذور، والفوليات، والبقول، والحبوب الكاملة. وتكون الحبوب الكاملة مفيدة إذا تم نقعها طوال الليل ثم طهيها طهياً خفيفاً في الصباح مع إضافة القليل من العسل، أو التوابل والأعشاب. ولا تفقد العناصر الغذائية من الغلي القوي في هذه الحالة.

وحتى يمكنك أن تجدد حيوية جسمك، أو إذا كان جسمك ينتج الكثير من المخاط، فتجنب السكر والملح واللبن ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء ومنتجات الدقيق الأبيض ومشروبات الكافيين والبيض.

لا تستخدم أوعية الطهي المصنوعة من الألومنيوم. ويعتقد بعض الأطباء أن مرض ألزهايمر يتسبب عن تراكم الألومنيوم في المخ. ولا تستخدم الطاسات المطلية (التيفال وما شابهها). ولكن استخدم للطهي الأوعية المصنوعة من الصلب الذي لا يصدأ أو الحديد أو الزجاج أو ماركة كورنينج وير Corningware®.

ولا تقشر الخضر والفاكهة. بل تناول الخضر والفاكهة بكاملها كلما أمكن. واصنع صلصة التفاح في جهاز إعداد الطعام. استعمل التفاح بقشره (ما عدا اللب الداخلي) وقطِّع التفاح وضعه في جهاز إعداد الطعام. أضف قليلاً من العسل إذا أردت تحليته مع قليل من القرفة وقدم الوجبة وهي حقاً لذيذة. ويمكنك إضافة القليل من عصير الليمون وبهذا تعيش الوجبة لمدة أطول. ويمكن إعداد الطماطم بنفس الطريقة، بقشرها كاملة لصنع الصلصات والحساء... إلخ. ويمكن تجميدها بصورتها هذه.

استخدم البطاطس بقشرها حتى عند صنع سلطة البطاطس.

واصنع زبدة التفاح بنفس الطريقة مثل صلصة التفاح، مستخدماً أعواد القرفة. ضع خليط التفاح والقرفة في طاسة التحمير واطهِ عند درجة حرارة ٢٥٠°ف طوال النهار (ما لا يقل عن ٦-٩ ساعات)، إلى أن تصل إلى القوام المطلوب. وضع الطعام الناتج في برطمان وسوف تحصل على زبدة تفاح لذيذة ومصنوعة بالمنزل.

جرب الطهي مع إضافة بعض الأعواد والأوراق الخضراء. فاستخدم بعضاً من أوراق الكرفس، والأوراق الخارجية من الخس. وأخيراً..

إليك بعض الأشياء لتتذكرها لتحصل على أطعمة جيدة النوعية:

١. تجنب الأطعمة البيضاء (فيما عدا القنبيط) كلما أمكن.

لا تتخلص من الأوراق الخضراء الخارجية الصالحة للأكل من الخضر مثل الكرنب والبروكولي والخس. وحث البائع بالمتجر على أن يترك تلك الأوراق كما هي. فهذه الأوراق الخارجية قد

تعرضت لأشعة الشمس وصارت مشبعة بالفيتامينات والمعادن. وتجنب الكرفس فاتح اللون والهندباء الباهتة. واختر اللفت الأصفر فهو أفضل من الأبيض، وأفضل من الأخضر الغامق إلى الفاتح. وزد ما تتناوله من البطاطا الحلوة، لا سيما برتقالية اللون. ووجود اللون في الطعام هو علامة على محتواه من الفيتامينات؛ فخذ من الأطعمة مزيجاً من الألوان الطبيعية لتحصل على تشكيلة من العناصر الغذائية.

٢. تجنب الأطعمة الرديئة. واشترِ أكثر الأطعمة طزاجة في متجرك، واسأل عن الأيام التي تصل فيها إلى المتجر المنتجات الطازجة. وإذا أمكن فأنتجها بنفسك.

٣. تناول الأطعمة نيئة لا سيما الفواكه والخضراوات، وانتق الأطعمة النيئة وقدمها مرة أو مرتين يومياً (كلما كان ذلك مناسباً).

٤. اختر وسائل الطهي بعناية. اختر منها الوسائل التي تقلل ما يفقد من فيتامينات ومعادن. تجنب قلي الأطعمة نهائياً، واستخدم الطهي بالبخار بدلاً منه. وتذكر دائماً أن كل وسيلة للطهي لها عيوبها ومثالبها وقد تدمر المحتوى الفيتاميني إلى حد ما.

٥. قلل من طهي الخضراوات بدلاً من الإسراف في طهيها فيما عدا البسلة المجففة والفوليات المجففة، فالخضراوات يكون طعمها أفضل وتحتفظ بلونها الطبيعي عندما لا يبالغ في طهيها، والأهم من ذلك أن الإقلال من الطهي يحفظ العناصر الغذائية.

٦. لا تستخدم الصودا عندما تطهي الخضراوات، إذ إنها تدمر الفيتامينات.

٧. احتفظ بجميع العصائر ومرق الخضر الناتجة عن الطهي واستخدمها في صنع الحساء وذلك حتى تستفيد بجميع العناصر الغذائية في الماء.

٨. من المهم الالتفات إلى توليفات الأطعمة. فلا تمزج بين الفاكهة الطازجة وأطعمة أخرى، ولكن تناول الفاكهة الطازجة وحدها. ولا تشرب السوائل بما فيها الماء مع الوجبات، ومن التوليفات السيئة أن تتناول النشويات مع البروتينات.

٩. اطهِ الأطعمة في أوعية مغطاة، على ألا تكون من الألومنيوم، أو التيفال.

١٠. استخدم من الماء أقل كمية ممكنة عند الطهي، واطهِ الخضراوات بالبخار.

١١. تجنب الإسراف في الطهي.

١٢. تجنب الأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة.

١٣. تناول الفواكه والخضراوات النيئة الطازجة مرتين يومياً.

١٤. لا تَقْلِ الأطعمة بزيوت مهدرجة.

١٥. تناول الأطعمة بصورتها الطبيعية كلما أمكن.

١٦. اغسل جميع أنواع الشمام والبطيخ قبل شقها وتقطيعها، فقد تكون ملوثة ببكتيريا خطرة. ولا تعصر قشورها.

١٧. احفظ الحبوب في مكان بارد جاف.

١٨. ضع أوراق الغار في أوعية لمنع دخول الحشرات، ولكن تقبل حقيقة أن الطعام بدون مبيدات حشرية قد يحتوي على القليل من الحشرات. وإني أفضل أن آكل الطعام وبه بعض النمل الذي لا يضر عن أن أتناوله ملوثاً بالكيميائيات السامة! إنني بعد سنين عديدة من عملي في مجال البيع بالتجزئة، لم يحدث أن رأيت حشرات تغزو أطعمة محتوية على مواد حافظة. ولكن يبدو أنها دائماً تختار الحبوب النامية عضوياً وتفضلها على التي استخدم لها المبيدات. ويجب أن نعطي المزيد من الاهتمام للحشرات وكل أشكال الحياة. إنها يمكن أن تخبرنا بالكثير. فإذا رأيت حشرة في الحبوب أو الدقيق الذي لديك، فلا تجزع. فهذا يعني أن لديك منتَجاً ممتازاً يستحق الأكل!

١٩. لا تستخدم نفس اللوحة التي تقطع عليها الدواجن أو اللحوم لتقطع عليها الخضراوات. وهذا أمر مهم: إذ يمكن أن تنتقل بكتيريا السالمونيلا الخطرة التي تسبب التسمم. ويعتقد أن الالتهاب المفصلي يمكن أن يرتبط بهذا التسمم الغذائي.

٢٠. احترس عند شراء جميع الأطعمة المعلبة. فإذا كان أعلى العلبة غير محكم، أو كان منتفخاً، فلا تستعملها.

يشير بحث أجري في مدرسة الطب في مدينة بافالو التابعة لجامعة ولاية نيويورك إلى وجود رابطة بين الصوديوم وزيادة قابلية الإصابة بسرطان المعدة. فبعد فحص حالات ٢٩٣ مريضاً بسرطان المعدة، وجد الباحثون أن الأطعمة المرتفعة في محتواها من الصوديوم تكون مصحوبة بارتفاع في معدلات الإصابة بسرطان المعدة.

خضراوات العائلة الباذنجانية

هل أكلها صحي؟

ما العائلة (أو الفصيلة) الباذنجانية Nightshade؟ هي عائلة نباتية تسمى علمياً السولاناسيات Solanaceae (أي الباذنجانيات) وتتضمن حوالي ٩٢ جنساً، وهذه الأجناس تشتمل على ما يزيد عن ٢٠٠٠ نوع. وتتضمن أفراد تلك العائلة الكثير من النباتات المنبهة، والدوائية، أو السامة، مثل التبغ، والبانجو، واليبروح، والبلادونا (عشبة ست الحسن أو السُكَران القاتل). وتشمل النباتات الصالحة للأكل من العائلة الباذنجانية بعضاً من أكثر الخضراوات التي تأكلها شيوعاً: الطماطم، والبطاطس، والباذنجان، والفلفل بجميع أنواعه (الأخضر والأحمر والفلفل الحار والفلفل الحلو والشطة، فبعض الفلفل حلو وبعضه حار، إلا أن هذه العائلة لا تشمل الفلفل الأسود والأبيض). وقد أظهرت الأبحاث أن من كانوا يعانون آلام المفاصل عندما توقفوا عن تناول جميع أنواع الباذنجانيات تحسنت حالاتهم بشكل رائع.

نخرج من هذا بأن الباذنجانيات عالية المحتوى من أشباه القلويات أو القلويدات وهي مواد كيميائية لها تأثيرات فسيولوجية قوية. وفي حالة البطاطس فإن أحوال التخزين بعد جني المحصول التي تشمل التعرض للضوء والحرارة قد تزيد بمرور الوقت محتوى أحد القلويدات ويسمى سولانين إلى أن يصل إلى الحدود السمية. ومن المعروف أن البطاطس القديمة التي خزنت في ظروف سيئة تسبب أعراضاً تكون من الشدة بحيث تتطلب إدخال المصاب إلى المستشفى، وتشمل الالتهاب المعدي المعوي، والغثيان، والإسهال، والدوار.

وقد قال إيرل مندل في كتابه "غير مأمون في أية وجبة" Unsafe at Any Meal ما يلي متحدثاً عن البطاطس: "إن السولانين الذي يوجد في تلك المناطق الخضراء من سطح البطاطس وحولها وفي تلك العيون المتبرعمة يمكن أن يعوق انتقال النبضات العصبية، ويسبب اليرقان، والألم البطني، والقيء، والإسهال".

وهذه القلويدات تعمل كنوع مغاير من فيتامين "د" (إلى حد ما) في أنها على ما يبدو تؤثر في أيض الكالسيوم. والأطعمة الباذنجانية قد تعمل من خلال آلية لم يتم فهمها حتى الآن على إزالة الكالسيوم من العظام وترسيبها في المفاصل والكلى والشرايين وغيرها من مناطق الجسم التي لا ينتمي إليها. وهكذا فقد تسبب الالتهاب المفصلي.

والأطعمة الباذنجانية يتم تناولها بكميات ملحوظة غالباً ضمن أخلاط غذائية تشمل أيضاً منتجات الألبان. وهذه الأطعمة غالباً ما تكون في أزواج مثل: صلصة الطماطم مع الجبن، والبطاطس مع القشدة الرائبة، والأطعمة الهندية المتبلة، والزبادي مع باذنجان بارميجيانا.

والأطعمة الباذنجانية المحتوية على القلويدات التي تسبب الاضطراب لأيض الكالسيوم لها علاقة ما بهضم منتجات الألبان أو تمثيلها، وهي المنتجات التي تتميز بمحتوى مرتفع جداً من الكالسيوم. فلبن البقر يحتوي على كالسيوم يزيد أربع مرات عن لبن الأم من البشر. وهي كمية قد تفوق كثيراً قدرة الأيض في الإنسان على مواجهتها.

وبتعبير آخر، فإن الباذنجانيات عندما تؤكل مع أطعمة غنية بالكالسيوم، فإنها تساعد على منع الكالسيوم من الترسب في أماكن غير ملائمة، وذلك بشرط أن يكون الجسم ممارساً لوظائفه بصورة سليمة. أما إذا لم يكن هذا متحققاً، ففي هذه الحالة إما أن تسحب الأطعمة الباذنجانية الكالسيوم من الأماكن غير الملائمة بالجسم، وإما أن يستخدم الجسم الكالسيوم الذي في اللبن بشكل غير سليم ويجعله يتراكم في المفاصل والأنسجة.

وتشمل أعراض التخزين غير الملائم بالجسم فقدان مادة العظام، وتسويس الأسنان، وما يسمى "الشعور بالأسنان العارية" (وهو شعور بتعري الأسنان وهشاشتها). وإذا كنت تتجنب منتجات الألبان وتتناول غذاء منخفض الدهون، فقد تحتاج إلى حذف الخضراوات الباذنجانية من غذائك.

وقد ابتكر د. كولين إتش. دونج، وهو طبيب من سان فرانسيسكو نظاماً غذائياً خاصاً يسمى "غذاء دونج". فهو يعتقد أن الالتهاب المفصلي ينجم عن تفاعلات تحسسية لطعام معين ولمضافات كيميائية في الطعام. ونظامه الغذائي يمنع اللحم والفواكه والطماطم وجميع منتجات الألبان، وكل الأحماض ومنها الخل، وكل أنواع الفلفل، والتوابل الحارة، والشكولاتة، والمكسرات

المحمصة، والمشروبات الكحولية خاصة النبيذ، والمشروبات الغازية، وجميع الأطعمة المحتوية على مواد حافظة ومضافات وكيميائيات لا سيما المونوصوديوم جلوتامات.

كما أن نظامه الغذائي يحبذ تناول الأسماك، إذ إن زيوت السمك على ما يبدو تفيد في حالات الالتهاب المفصلي. وهذا النظام الغذائي يمنع أغلب الأطعمة الباذنجانية، والبيض، وفيتاميني "أ"، "د" (في صورة مكملات)، والأطعمة المدعمة بهذين الفيتامينين مثل المارجرين. ويمكن الاستعاضة عن هذا بتعريض الجلد لأشعة الشمس التي تساعد على حصول الجسم على ما يكفي احتياجاته من فيتامين "د". كما أن الخضراوات الورقية الخضراء، والخضر برتقالية اللون، مثل الجزر والبطاطا الحلوة والكانتالوب، تزود الجسم بالكثير من فيتامين "أ" من الغذاء.

هذا، وقد كان نورمان إف. تشيلدرز (الأستاذ السابق لعلم البساتين بجامعة روتجرز) يعاني آلاماً وتيبساً شديداً في مفاصله بعد أن يتناول الطماطم في أية صورة. وقد كان على علم بتلك العائلة النباتية الباذنجانية وسميتها. كما لاحظ أن حيوانات المزارع تثني ركبها نظراً لأن مفاصل تلك الركب كانت تؤلمها كثيراً لدرجة عدم استطاعتها الوقوف على سيقانها، وذلك بعد تناولها أعشاباً تحتوي على السولانين. وحينئذ بدأ يختبر الأطعمة الباذنجانية الواحد منها تلو الآخر، وقد وجد أن كل طعام منها يزيد شدة آلامه المفصلية. وقد امتنع عن تناول جميع الخضراوات الباذنجانية في طعامه، وفي خلال شهرين اختفى الألم الذي كان يعانيه. وهو يعتقد تماماً أن أولئك الذين يعانون الحساسية أو الاستهداف للخضر الباذنجانية يمكنهم التخلص من آلام وأوجاع الالتهاب المفصلي، إذا تجنبوا هذه الأطعمة المثيرة للمشاكل.

إن النظام الغذائي عظيم الحيوية، والذي تظهر فيه خصائصه الشافية، يمنع اللحم، والبيض، ومنتجات الألبان، والدواجن، وعصائر الفاكهة، وخضراوات العائلة الباذنجانية.

إذا كان شخص ما يعاني الالتهاب المفصلي أو هشاشة العظم أو آلام العضلات والمفاصل، فإن الخضر الباذنجانية يجب حذفها من غذائه ليرى ما إذا كانت حالته ستتحسن، أم لا.

خضراوات العائلة الباذنجانية

الفلفل الرومي (الأخضر، والأحمر، والأصفر، والكريزي)

الفلفل الحريف (كابسيكم)

فلفل الشطة (تشيلي)

الباذنجان

الفلفل الحار (الطويل الأحمر، والعنقودي الأحمر)



البابريكا (نوع من الفلفل الحلو)

البيمنتو (نوع آخر من الفلفل الحلو)

البطاطس

الطماطم

(مع العلم بأن كلاً من نوعي الفلفل الأسود والأبيض لا يدخلان ضمن هذه العائلة)

> يحتوي التبغ بجميع صوره على مادتين سامتين هما: السولانين، والنيكوتين، وهاتان المادتان عند تعاطي التبغ تصلان إلى الدم والأنسجة. ولهما بصفة خاصة تأثير مدمر للعضلات والأعصاب.
> *(المصدر: The Desert Arthritis Medical Clinic, Desert Hot Springs, CA).*

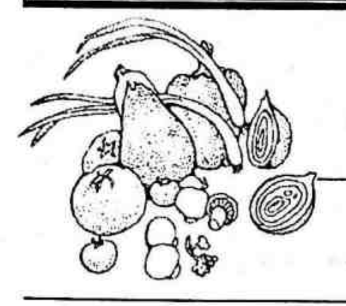
كان د. كولين إتش. دونج الطبيب من سان فرانسيسكو الذي مارس طب العائلة هناك لمدة ٥٠ عاماً قد ابتدع "نظام دونج الغذائي". وكما يقول د. دونج، فإن نظامه الغذائي يفيد في حالات الالتهاب المفصلي؛ لأن هذا الالتهاب المفصلي إنما ينجم عن تفاعلات تحسسية لأطعمة ومضافات كيميائية معينة في الطعام. ويقول: "إن المهم –في هذا الشأن– هو ما لا تأكله". ونظام دونج الغذائي يحذف ما يلي:

١) اللحم
٢) الفواكه بما فيها الطماطم
٣) منتجات الألبان بجميع أنواعها
٤) الخل أو أي حمض آخر
٥) الفلفل بجميع أصنافه
٦) التوابل الحارة
٧) الشكولاتة
٨) المكسرات الجافة المحمصة
٩) المشروبات الكحولية، خاصة النبيذ
١٠) المشروبات الغازية
١١) جميع المضافات والمواد الحافظة والكيميائيات لا سيما المونوصوديوم جلوتامات

ويعتبر نظام دونج الغذائي مركزاً على الأسماك. ويبدو أن زيوت السمك تفيد مرضى الالتهاب المفصلي.

المصدر: كتاب "ما لن يقوله لك الطبيب" What Your Doctor Won't Tell You. تأليف: جين هايمليخ، ص ١٤٣

الأطعمة القوية



الخرشوف

الخرشوف Artichoke غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم مما يجعله مفيداً للقلب. كما يحتوي على كميات ملحوظة من الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين "ج" والنياسين. اطهِ هذا الخضار بالبخار، وقدمه مع الزبادي أو مفروف الطوفو. ولكي تتمكن من استخلاص الجزء اللحمي من ورقة الخرشوف انزع الجزء السفلي من الورقة بأسنانك. وبعدما تنتهي من الأوراق بهذه الطريقة، انزع اللب الزغبي الشوكي غير القابل للأكل، وقطع القلب المتبقي إلى قطع واستمتع بها.

كمثرى الصبار

كمثرى الصبار Cactus Pear تكون متاحة من يوليو حتى مارس، وهذه الفاكهة طعمها يشبه البطيخ. ويمكن تقشيرها وإزالة بذورها وطهيها لتحويلها إلى حساء مركز يستعمل لتغطية الزبادي المجمد. وتحتوي الواحدة منها على ٤٢ سعراً، ٢٢ مجم من البوتاسيوم.

الكامو كامو

هذه الفاكهة: الكامو كامو Camu Camu حجمها أكبر قليلاً من الكريز ولها طعم حمضي جداً بسبب محتواها المرتفع من فيتامين "ج". وتحتوي هذه الفاكهة على فيتامين "ج" أكثر من أي فاكهة أخرى معروفة. وتصل إلى ٣٠ مرة قدر ما يوجد في إحدى الفواكه الحمضية. وتنمو الكامو كامو على طول حوض نهر الأمازون في بيرو بأمريكا الجنوبية.

الكارامبولا

هذه الفاكهة: الكارامبولا Carambola كثيراً ما تسمى الفاكهة النجمية وحجمها حوالي حجم ثمرة الأفوكادو. ولها قشرة صفراء لامعة، و ٤–٦ أضلاع طولية. وعند قطعها بالعرض، فإن شرائحها تبدو مثل النجوم. ونكهتها تشابه الفواكه الحمضية (كالليمون). والكارامبولا مصدر جيد للبوتاسيوم وفيتامين "ج"، ولا تحتوي على دهون، والثمرة الواحدة تعطي حوالي ٤٠ سعراً حرارياً فقط.

الكرفسي أو جذر الكرفس

الكرفسي Celeriac أو جذر الكرفس Celery Root يكون متاحاً من أغسطس إلى مايو، وهو جذر مليء بالعقد وغالباً ما يكون مليئاً بالطين. وهو مشتق من نبات يشبه الكرفس يكون فيه الجذر هو الجزء الوحيد الصالح للأكل. وطعمه خليط من طعم الكرفس والجوز. وهو يضيف نكهة رقيقة جداً إلى أصناف الحساء واليخني. جربه نيئاً، وقشره وقطعه إلى شرائح جوليانية طولية، وغطها بصلصة الخل. واختر الجذور الصلبة الصغيرة التي لها قشرة ناعمة. وجذر الكرفس (الكرفسي) إذا قطع إلى شرائح، فإن قطعه تملأ ٢/٣ كوب، وهو يحتوي على ٣٩ سعراً، ٣٠٠ مجم من البوتاسيوم ولا توجد دهون. وهو غني بالفوسفور ومفيد للأجهزة العصبية والليمفاوية والبولية.

الكايوتي

فاكهة الكايوتي Chayote طعمها مزيج من الخيار والتفاح، ويمكن قليها سريعاً أو سلقها أو طهيها بالبخار. وعند تقطيعها تملأ ٣/٤ كوب. وتحتوي الثمرة على ٢٤ سعراً، ١٥٠ مجم بوتاسيوم، ١٨٪ من الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ج".

الشمر

الشمر الحلو أو الآنيسون الحلو Fennel هو نبات يرتبط بعائلة الكرفس. وله بصلة بيضاء غضة متماسكة وأوراق خضراء. والأوراق تماثل أوراق الشبت. والجزء السفلي من النبات يشكل بصلة بيضاء كبيرة أكبر بكثير من حزمة الكرفس.

ونكهة هذا النبات حلوة لذيذة تشبه عرق السوس. جربه نيئاً في السلطات أو مع طعام مغروف. وهو غني بفيتاميني "أ"، "ج". ولتحضير النبات تخلص من الأوراق الخارجية، وافرم الأوراق العلوية المتبقية، واشطر البصلة بالطول. افصل اللب الداخلي السميك في أسفل النبات، وهذا يمكن طهيه وإضافته إلى أصناف اليخني.

جرب الشمر مقلياً (سوتيه) في ملء ملعقة كبيرة من الزيت حتى يلين ولكن يبقى غضاً. أضف الماء إلى ارتفاع ١/٢ بوصة وأنضج الشمر لمدة ٢٠ دقيقة. ويمكنك أيضاً أن تفري الشمر وتطهيه بالبخار لمدة ٨–١٠ دقائق. وثمة طريقة أخرى لطهي الشمر بشطر بصلته إلى نصفين وسلقها لمدة حوالي ١٥ دقيقة.

قلب النخلة

قلب النخلة Heart of Palm هو حلم لكل من يتبع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن! فهو يحتوي على ٢١ سعراً حرارياً فقط في كل كوب منه. فأي طعام يمكن مقارنته به؟ ونظراً لسرعة تعرضه للتلف، فإنه يكون معلباً في أغلب الأحوال. وقلوب النخل غنية جداً بفيتامين "أ". ونظراً لنكهتها الرقيقة، يمكن إضافتها لما لا حصر له من أطباق المأكولات البحرية والحساء والويكة والسلطات.

"من يجرون تجارب الهندسة الوراثية يأخذون جينات وراثية من البكتيريا والفيروسات والحشرات ويضيفونها إلى الفواكه والحبوب والخضراوات". هذا ما قالته د. ربيكا جولدبرج العالمة المخضرمة التي تعمل لدى صندوق الدفاع عن البيئة، ونشر في جريدة New York Times، عدد ١٧ يونيو، ١٩٩٢. إن وسيلتك الدفاعية الوحيدة هي أن تأكل الحبوب والمنتجات العضوية.

الشمام الأقرن

الشمام الأقرن Horned Melon طعمه يشبه اللايم، والخيار، والموز! ويمكن قطع الشمامة إلى قطع أسفينية الشكل أو تؤكل مباشرة من قشرتها.

خرشوف القدس

هذه الدرنة من خرشوف القدس أو الطرطوفة أو القلقاس الرومي Jerusalem Artichoke تكون متاحة من أكتوبر إلى يونيو، ويمكن حك سطحها وتقطيعها إلى شرائح وقليها سريعاً. ولا حاجة لتقشيرها. وعند تقطيعها تملأ شرائح الدرنة ٣/٤ الكوب، وتحتوي على ٧٦ سعراً، ١٩٪ من الحد الأدنى الموصى به من الحديد، ١٣٪ من فيتامين "ب١".

الهيكاما

هو جذر بني اللون له قشرة خشنة ومن داخله أبيض اللون. ويكتب بالإنجليزية Jicama ولكنه ينطق هيكاما. وهذا الجذر يجب تقشيره وتقطيعه إلى شرائح فهو حلو ومقرقش، ويمكن أكله نيئاً أو مطهياً. جربه عند قليه سريعاً. والجذر الواحد تملأ

شرائحه ٣/٤ الكوب ويحتوي على ٤١ سعراً، ١٧٥ مجم بوتاسيوم، ويفي بـ ٣٣٪ من الاحتياجات الضرورية أو الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ج".

الكيوي

فاكهة الكيوي Kiwi طعمها لاذع قليلاً، ونكهتها بين الفراولة والعنب الأخضر، وتعرف في الصين باسم الريباس (عنب الثعلب) الصيني. ويمكن تقشير هذه الفاكهة وتقطيعها إلى شرائح أو تقويرها من قشرتها. واشترِ الكيوي التي هي لينة وممتلئة قليلاً. وإذا لم تكن الكيوي قد نضجت بعد، فاحفظها في كيس ورقي مع تفاحة أو موزة لبضعة أيام. والفاكهة الناضجة يمكن حفظها بالثلاجة لمدة تصل إلى ٣ أسابيع. وقد استخدم علماء صينيون الكيوي في تجربة تتعلق بسرطان المريء. فقد اكتشف العلماء وجود مستويات عالية من النيتريتات في أولئك المرضى، إلا أن من أكلوا فاكهة الكيوي حدث لديهم انخفاض حاد في قراءات النيتريت. ولكن لا تستخدم الكيوي مع الجيلي، إذ إن الكيوي سيمنع تحول الجيلي إلى قوامه الجيلاتيني المطلوب نظراً لاحتوائه على إنزيمات هاضمة. وتحتوي ثمرة الكيوي الواحدة على ٤٦ سعراً، وتعطي أكثر من ضعف الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ج" وفيتامين "ك" والبوتاسيوم مما يجعلها صالحة لحالات ارتفاع ضغط الدم.

الكيويتشا (الأمارانث)

نبات الكيويتشا Kiwicha (الأمارانث Amaranth) غني بالبروتين خاصة الحمض الأميني اللايسين الذي لا يوجد غالباً في النباتات. ويؤكل الأمارانث مثل أصبع من الجرانولا. ويحول إلى مادة منتفشة مثل الفشار. ويلصق ببعضه البعض باستخدام العسل. وهذا الغذاء مصدره الأصلي أمريكا الوسطى والجنوبية.

المانجو

هي فاكهة مدارية استوائية لذيذة. وقليل من الفواكه ما يحتوي على قدر من فيتامين "أ" مثل ما يوجد في المانجو. وذلك فضلاً عن ارتفاع محتواها من فيتامين "ج". ويحتوي لحمها اللين الرقيق على ألياف غير قابلة للذوبان. انتقِ الفاكهة الناضجة ذات اللون الأخضر النجيلي مع لمسات من اللون الأصفر. وأغلب أنواع المانجو تكون منقطة بنقط دقيقة كالنمش. والفاكهة الناضجة تكون لينة قليلاً تنضغط بالضغط الرقيق. انزع قشرتها مثل الموز واستمتع بها باردة. وهي تصلح لاستخدامها عند خبزها مع الكسترد والفطائر والمخبوزات، والموفينات، أو تسلق على مهل مثل اليخني أو الخشاف مع فواكه أخرى وتستخدم لتغطية الحلوى وغيرها.

قرن المسكويت

المسكويت Mesquite نبات ينمو في الأرجنتين (بأمريكا الجنوبية) ويتكون له قرون تشبه كثيراً قرون الخروب. ونكهة هذه الثمرة حلوة ومتبلة. ويمكن تحويل القرون إلى عسل المسكويت أو صنع شاي منها. وهي غنية بمركبات قد تساعد في التحكم في سكر الدم.

حب العزيز الهندي الأمريكي الشمالي

هي درنات بها ما يعادل ٣ أمثال ما في البطاطس من بروتين ويعتقد أنها تحتوي على عوامل مضادة للسرطان. وهي صالحة للأكل عند طهيها، ويمكن تحويلها إلى دقيق لصنع الخبز أو تقلى لتحمير لونها.

النونا

النونا Nuna طعام يعرف باسم فول الفشار وذلك نظراً لأنه ينتفش وينفجر إلى نصفين عند تسخينه. وهو أكثر غنى بالبروتين والألياف من فشار الذرة. وينمو هذا النبات في مناطق جبال الأنديز في بيرو وبوليفيا (بأمريكا الجنوبية)، ولا يوجد في الولايات المتحدة في الوقت الحاضر.

فاكهة الآلام

فاكهة الآلام Passion Fruit تتميز بطعم لاذع يشبه الليمون، وهي تكسب سلطة الفاكهة نكهة استوائية. وتحتوي ثلاث ثمرات منها على ٥٤ سعراً، ١٨٩ مجم بوتاسيوم، ٢٧٪ من الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ج".

لسان الحمل

ثمار لسان الحمل (أو آذان الجدي أو موز الجنة) Plantain تشبه ثمار الموز، ولكنها تختلف عنها كثيراً. ولسان الحمل يحتوي على كميات من فيتامين "أ" والبوتاسيوم أعلى مما يوجد في الموز، ولكنه يماثله في انخفاض محتواه من الدهون والصوديوم. ولسان الحمل غني بالألياف، وهو غني جداً بالنشا لدرجة أنه لا يصلح لأكله نيئاً، بل يجب طهيه. ويمكنك طهيه

بالبخار أو سلقه أو خبزه بالفرن أو تقشيره ووضعه على السمك قبل إنضاجه بالفرن لإعطائه نكهة مختلفة وفائدة إضافية. ويجود عند تقطيعه إلى شرائح وقليه سريعاً في زيت الثوم مع ذرة قرفة أو زنجبيل، أو مع متبل سبايك ويقدم كطبق إضافي.

السفرجل

السفرجل Quinoa ثمرة ممتلئة صفراء أو خضراء، تشبه التفاحة في شكلها وحجمها، ويجب أن تكون الثمرة صلبة.

إذا كان السفرجل نيئاً، فإنه يكون حامضي الطعم وجافاً لدرجة أنه يكاد يكون غير صالح للأكل. إلا أن الطهي يغير طبيعة هذه الثمرة لتتحول إلى طعام شهي للغاية. وهي في هذه الحالة تكون مشابهة للتفاحة المخبوزة (كالخشاف) إلا أن طعمها يكون أفضل. ونكهتها لاذعة إلا أنها لذيذة. وقوامها متماسك مع شيء من الليونة كما أنها عصيرية. وهي خالية من الدهن، وغنية بفيتامين "ج". وتحتوي على معادن وفيتامينات "ب".

الكينواه

الكينواه Quinoa هي حبوب المستقبل. وهي الغذاء الأساسي لامبراطورية الإنكا (في أمريكا الجنوبية)، وكانوا يسمونها "الحبة الأم" ويعتبرونها مقدسة! والكينواه تزود الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية بما فيها اللايسين (وهو حمض أميني يندر وجوده في المملكة النباتية) وكذلك الميثيونين والسيستين في منظومة غذائية تكاد تكون كاملة. وهذه عوامل مهمة لا سيما للنباتيين، إذ إن أغلب المصادر النباتية تكون كميات تلك المواد الغذائية فيها غير كافية. وبمقارنة الكينواه بغيرها من الحبوب نجد أنها ليست فقط غنية بالبروتين، ولكنها غنية أيضاً بالحديد والثيامين وفيتامين "ب٦" والفوسفور. إن الوقت قد حان لفتح الأبواب أمام طعام ملائم ومغذٍ جداً وحديث، وإن كان في الأصل قديماً. وهو سريع وسهل التحضير كطبق إضافي أو كغذاء نشوي ساخن، أو في أصناف الحساء والسلطات.

الموز الأحمر

هذا النوع من الموز أحلى طعماً من الموز الأصفر، وهو صالح بصفة خاصة مع المخبوزات. والموزة الواحدة تحتوي على ١١٨ سعراً، ٢٢٪ من الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ج"، ١٠٪ من الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "أ".

التمر الهندي

التمر الهندي Tamarind ثمرة على شكل قرن به لب داخلي طعمه خليط من طعم التمر والمشمش مع نكهة مميزة. ويمكن سلقها كالخشاف وإضافتها إلى صلصات الشتني وأصناف الكاري. ويحتوي ١/٢ كوب من لب التمر الهندي على ١٤٤ سعراً، ٣٧٧ مجم بوتاسيوم، ١٧٪ من الحد الأدنى الموصى به من فيتامين "ب١".

القلقاس

طعم القلقاس Taro خليط من طعم البطاطس وكستناء الماء، ويصلح في استخدامه لتغليظ أصناف اليخني والحساء. ويحتوي الكوب الواحد من قطع القلقاس على ١٠٧ سعر، ٥٩١ مجم بوتاسيوم.

الأطعمة القوية الخضراء في صورة أقراص

إن حشيشة (نجيل) القمح، وحشيشة الشعير، وطحلب الاسبيرولينا هي أفضل مصادر البيتا-كاروتين والكلوروفيل والمعادن، وكلها عناصر مفيدة في كل حالات اضطرابات القولون، والإيدز والسرطان وجميع الأمراض. ونجيل القمح يكون أفضل ما يمكن عند عصره طازجاً وإضافته إلى الخضراوات الأخرى. ونجيل الشعير على شكل مسحوق يمكن إضافته إلى الماء النقي. وطحلب الاسبيرولينا غني بالبروتين وبيتا-كاروتين وحمض جاما-لينولنيك ومادة غذائية أساسية لتكوين الهرمونات. وهو مفيد للنباتيين نظراً لاحتوائه على فيتامين "ب١٢"، وهو الذي يكون ناقصاً في أغلب أغذية النباتيين. وهو أيضاً غني بالكالسيوم والحديد والحمضين النوويين RNA، DNA والمعادن الصغيرة (أو النادرة). وقد وجد كازوكو إيواتا (وآخرون) من كلية كاجاوا للتغذية في اليابان أن إضافة الاسبيرولينا إلى الغذاء تزيد نشاط إنزيم ليباز البروتين الدهني Lipoprotein Lipase الذي يدخل في أيض الدهون

(المصدر: Iwata, K., et al. 1990 Journal of Nutritional Science & Vitaminology 36:165-171).

وسوف تصير حشيشة القمح وحشيشة الشعير والاسبيرولينا الأطعمة الرئيسية في المستقبل. فهي تحتوي على كل شيء يعرف عنه أنه يبني جهاز مناعة سليماً، وكلها توجد في صورتي مسحوق وأقراص الآن!

فول التيباري

فول التيباري Tepary Bean لونه أبيض وبني ذهبي، وحجم حبته حوالي نصف حجم حبة فول الأسطول، إلا أنه أعلى بكثير في محتواه من الألياف والبروتين، ويعتقد أنه يحتوي على مادة تضبط سكر الدم.

ويمكن صنع حساء غني لذيذ له نكهة كالجوز من هذا الفول. وهو أساساً من محاصيل أمريكا الشمالية.

الفول المجنح

أوراق نبات الفول المجنح Winged Bean تشبه السبانخ، وقرونه تشبه الفول الأخضر، وحوالقه تشبه الأسبارجس (الهليون). وكل جزء من هذا النبات حتى الجذور عبارة عن درنات طعمها كالجوز وبها كمية من البروتين تزيد عما في البطاطس أربع مرات. وتحتوي البذور على ما يصل إلى ٤٢٪ من البروتين. ومحتواها من فيتامين "أ" هو واحد من أعلى المستويات المسجلة حتى الآن. وهذا النوع من الفول مصدره الأصلي جنوب شرقي آسيا، وتنمو قرونه حتى تصل إلى ١٠ بوصات طولاً!

قصة الأطعمة النيئة

قطع خضراواتك في جهاز إعداد الطعام أو بيديك. ولتكن طازجة في كل وجبة. ولا تختزنها للاستعمال فيما بعد. وجميع وصفات الأطعمة النيئة التالية رائعة ومفيدة لعلاجات العصائر النيئة. انظر قسم "خضراوات العائلة الصليبية"، وقسم "الخضراوات الورقية والخضراء"، ثم أضف الخضراوات إلى العصائر أو السلطات التي تفيدك.

وتحتوي الأطعمة النيئة على إنزيمات طبيعية ضرورية للعلاج، وكثير من العناصر الغذائية والبروتينات ومواد تسرع عملية الشفاء. استخدم فقط العصائر الطازجة المحضرة حديثاً وليست المعلبة.

ولا تكثر من تناول أوراق السبانخ والبنجر السويسري نظراً لاحتوائهما على حمض الأكساليك الذي يثبط امتصاص الكالسيوم والزنك والماغنسيوم، ولكن لا تهمل تناولهما كلية، فهما من الأغذية التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة أخرى. ولا تأكل أكثر من واحدة من البنجر بأوراقها العلوية يومياً. وأقلل من تناول المقدونس فهو مدر قوي للبول.

جهز الصلصة (أو المطيب) التالي لإضافته إلى السلطات:

مطيب للسلطات

كوب زيت الزيتون بكر أو زيت الكانولا

١/٤ كوب خل سيدر التفاح النقي

ذرة مسحوق الثوم

ذرة مسحوق البصل ورماد عشب البحر

ملعقة صغيرة مقدونس مفري

١/٤ ملعقة صغيرة مولت الشعير المركز أو شراب الأرز البني

١/٤ كوب ماء

اخلط المقادير في برطمان. ورجها جيداً.

إذا كنت تتبع برنامجاً لإنقاص الوزن، فاستغن عن هذا الخليط، واعصر بدلاً منه ليمونة طازجة على السلطات، فهي تكسب الخضراوات نكهة لذيذة، والليمون منق رائع للدم. وهو عامل شاف ممتاز.

أضف الفجل الحار الطازج المبشور إلى كل حصة لعلاج الاضطرابات الرئوية والالتهاب الشعبي والربو. وأضف البصل إلى وصفات الطعام لعلاج حالات التهاب الجيوب الأنفية والبرد.

وتفيد البطاطس النيئة المبشورة في حالات القروح ومرض السكر واضطرابات القلب. وهي غنية بالبوتاسيوم، ولكن افصل مركز درنة البطاطس وتخلص منه، وقطع البطاطس إلى شرائح سمك كل منها بوصة تقريباً بما فيها القشرة.

انقع جميع الخضراوات (ما عدا العضوية منها) في محلول مكون من مقدار ملعقة صغيرة من كلوروكس مركز في جالون من الماء. وحك الخضراوات الجذرية (مثل الجزر) جيداً.

والخليط التالي صالح لعلاج متاعب الحوصلة الصفراوية، والسرطان، واضطرابات الكبد، وحرقة الفؤاد، وسوء الهضم، وجميع اضطرابات القولون:

قطِّع المقادير التالية:

واحدة من البنجر

جزرة

١/٤ رأس كرنب

والخليط التالي صالح لبعد الجراحة، ولعلاج عدوى والتهاب القولون، والأمراض الجلدية، وكعلاج لسل العظام والرئتين. والبصل ينصح به جداً في علاج مرض السكر.

ابشر أو قطِّع المقادير التالية:

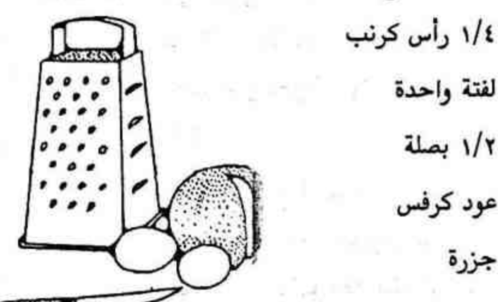
١/٤ رأس كرنب

لفتة واحدة

١/٢ بصلة

عود كرفس

جزرة



فوائد الخضراوات

إن الخضر الورقية ضرورية في الغذاء، فأضفها لجميع السلطات. وقد أظهرت الدراسات أن إنقاص استهلاك السعرات يطيل العمر. والخضراوات مصادر ممتازة لجميع الفيتامينات والمعادن والبروتينات، وهي غنية بالألياف النباتية، ومنخفضة في السعرات الحرارية.

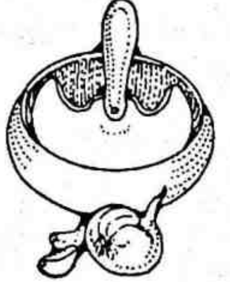
هذا الخليط يساعد على تخليص الجسم من السموم، ويفيد في الاضطرابات المعوية والتخلص من حمض البوليك، وفي اضطرابات القلب وفي حالات ارتفاع ضغط الدم. والبصل يساعد في بناء العضلات وتهدئة الأعصاب، وتحسين حالة الجلد والشعر والأظافر.

افرم ما يلي:

فلفلة خضراء

عود كرفس

١/٤ خيارة



١/٤ بصلة

١/٤ هيكاما

١/٤ رأس ثوم نيئ مفتت

وهذا المزيج فعال جداً في تقليل البواسير وهو مقوٍ عام جيد. استخدم بعضاً من أوراق اللفت في هذا العصير.

افرم وقطِّع ما يلي:

١/٤ حزمة سبانخ أو شيكوريا

١/٤ حزمة قرة العين

لفتة

جزرتان

استخدم هذا المزيج كعصير وفي السلطات لعلاج الأنيميا واضطرابات الدم الأخرى.

افرم وقطِّع ما يلي:

رماد عشب البحر أو أوراق الخردل

أوراق الطرخشقون

لفت

أوراق البنجر

فص ثوم مهروس

هذا الخليط يحسن وظائف الكلى عن طريق تقليل احتجاز الماء. ويساعد على إنقاص الوزن، وفي حالات نقص الفيتامينات وفي الهضم. وهو ينقي الجسم والكبد.

افرم ما يلي ناعماً:

١/٤ حزمة مقدونس

١/٢ هيكاما

١/٤ حزمة قرة العين

١/٢ حزمة طرخشقون (٨ أوراق)

١/٢ لفتة أو عود كرفس

١/٤ خيارة

وهذا الخليط مفيد لاضطرابات الكبد واضطرابات الدم والحوصلة الصفراوية وجميع المشكلات الغدية.

ابشر ما يلي:

وحدات من البنجر متوسط الحجم

١/٤ فجلة سوداء

١/٤ رأس كرنب أحمر
تفاحة

وهذا خليط مفيد للأطفال في سن النمو ولكل من يعاني ليونة العظام في أية صورة. وهو غني بالكالسيوم المتاح للجسم مع الماغنسيوم والبوتاسيوم. واللفت غني بفيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، والكبريت، والحديد، والنحاس، واليود، بالإضافة إلى الماغنسيوم.

افرم وقطّع ما يلي:
أوراق كرنب السلطة الكبيرة
لفتة مع ورقتين من اللفت مفرياً
ملء حفنة من الطرخشقون مقطعاً
جزرة مفتتة

خليط صالح لحالات احتجاز الماء، واضطرابات القولون، وحالات نقص الفيتامينات، والسرطان، وكمنشط للهضم.

فتت وقطّع ما يلي:
عود كرفس بأوراقه مفرياً
١/٢ حزمة سبانخ
١/٨ حزمة مقدونس
١/٢ خيارة مفرية
جزرة مفرية
٣ فجلات مقطعة شرائح

سلطة الفواكه القوية

١/٤ باباظ طازج
١/٤ كوب أناناس طازج
١/٢ كوب عنب بدون بذر
١/٢ موزة مقطعة

سلطة فواكه ممتازة للهضم واضطرابات القولون وحالات نقص الإنزيمات، واضطرابات القلب، وكمزيل لسمية الجسم.

استخدم هذا الخليط في علاج جميع الأمراض المزمنة، واضطرابات الدم، وسرطان القولون، واضطرابات القولون والسمنة. وهذا الخليط ينقي الدم وجميع غدد الجسم. كما أنه مفيد للرئتين، ولحالات الربو (أضف الفجل الحار النيئ المبشور) والالتهاب الشعبي.

قطّع ما يلي:
خس ملعقي
قرة العين
أوراق البنجر
أوراق اللفت
جزرة مفتتة
حشيشة القمح المفرية (اختياري)

خليط مفيد لسرطان القولون والبوليات والقروح، ولتنشيط الهضم ووظائف الغدد، وتكوين العظام، ولحالات الشيخوخة المبكرة، والأمراض الجلدية، وهشاشة العظام، والالتهاب المفصلي، واضطرابات العيون.

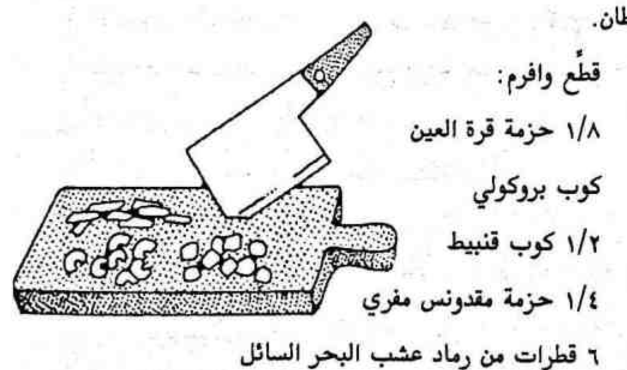
أضف الثوم النيئ المفري إلى السلطات، أو استخدم زيت الثوم لجميع اضطرابات القلب ولارتفاع ضغط الدم، والكانديدا (حالات من العدوى الخميرية والفطرية). والثوم مفيد في مكافحة جميع الأمراض الانحلالية.

خليط مفيد في جميع أنواع السرطان واضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم والاضطرابات الفيروسية، وأي نوع من الأمراض. إذا كنت مريضاً جداً، يمكنك أن تطهو هذا الخليط بالبخار قليلاً وتضيف إليه عصير الليمون الطازج بدلاً من مطيب السلطة.

افرم وقطّع ما يلي:
١/٢ كوب قنبيط، مفرياً
١/٢ كوب بروكولي، مفرياً
١/٤ كوب بصل، مفرياً
نصف إلى واحدة من الجزر الأبيض، مفتتاً
١/٢ جزرة مفتتة

مقوي الغدة الدرقية الخاص بالرئيس بوش. ممتاز لوظائف الغدة الدرقية، ولحالات نقص المعادن، وهو ينفع كذلك في حالات السرطان.

قطّع وافرم:
١/٨ حزمة قرة العين
كوب بروكولي
١/٢ كوب قنبيط
١/٤ حزمة مقدونس مفري
٦ قطرات من رماد عشب البحر السائل

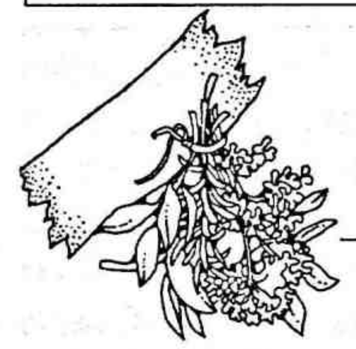


المقدونس

أضف كمية صغيرة من المقدونس في حالات اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي، وحصى الكلى والمثانة، والالتهاب الكلوي، وغير ذلك من الاضطرابات الكلوية. وهو مفيد للغدد الكظرية والدرقية. ومفيد أيضاً لمن يتبعون نظاماً غذائياً بفضل خواصه المدرة للبول. استخدم المقدونس بقلة، إذ إنه قوي جداً.

يتأثر مزاجنا كثيراً بما نأكله من طعام

تكشف الأبحاث التي تجرى لوظائف المخ أن العواطف التي نشعر بها من حب، وإيمان، وسعادة، وخوف، واكتئاب، وحتى إحساسنا بهدف وجودنا في هذه الحياة ليست مجرد أوضاع خلقت من خلال العمليات الفكرية العقلية التي نمارسها، وإنما تنتج وتقوى بتأثير النشاط الكيميائي الحيوي داخل المخ، والذي يتأثر بدوره بما نأكله من طعام.



النباتات البحرية

أطعمة المحيطات المعبأة بالقوة

تحتوي المحيطات والبحار على مصادر غنية لكثير من المواد المغذية التي ترتفع فيها كميات المعادن الأساسية، والـ ٤٣ معدناً نادراً، والكلوروفيل، واليود، والبروتين، والأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات وأكثر من ذلك بكثير. واليود ضروري للغدة الدرقية. وهو يحفز الغدد الجار درقية مما يجعل من السهل أكثر أن يمتص الجسم من الأعشاب البحرية الكالسيوم الضروري لتغذية العظام ومفاصل الركبتين (والأسنان). وهذا سبب يجعل الطحلب البحري (رماد عشب البحر) مفيداً لمن يعانون التهاب المفاصل.

وتحتوي النباتات (أو الطحالب) البحرية الأدكن لوناً على حمض الألجينيك الذي يحول المعادن الثقيلة بالجسم إلى أملاح غير ضارة يمكن التخلص منها بسهولة. وهذه النباتات البحرية الداكنة لها أسماء هي كومبو، وإكامي، وهيجوكي، ورماد عشب البحر.

وقد أجري بحث في جامعة ماكجيل بكندا توصل إلى أن النباتات البحرية الداكنة يمكنها حتى أن تزيل عنصر الاسترونشيوم-٩٠ النشط إشعاعياً من الجسم.

وقد تمكن أطباء في ناجازاكي باليابان في محاولة منهم لعلاج ضحايا الإشعاع إثر سقوط القنبلة الذرية في أغسطس ١٩٤٥ من إنقاذ أرواح الكثيرين من مرضاهم بإعطاء غذاء يتألف من حساء الميسو، والأرز البني، والنباتات البحرية.

وكذلك فقد نشرت مجلة الجمعية الطبية الكندية تقريراً عن أهمية الطحالب البحرية المختلفة في منع امتصاص المنتجات المشعة بالإضافة إلى استعمال تلك الطحالب كعوامل طبيعية مانعة للتلوث.

ورماد عشب البحر يوجد في صور أقراص ومسحوق وسائل، ويوصى به في علاج الالتهاب المفصلي واضطراب الوظائف الدرقية. ويصلح في المساعدة في الوقاية من أضرار العلاج الكيميائي والإشعاع وأشعة إكس.

وتحتوي الأعشاب البحرية على فوسفات الكالسيوم، مما يجعلها صالحة لعلاج هشاشة العظام.

كما أن عناصر الكالسيوم، واليود، وألجينات الصوديوم في أعشاب البحر تعمل كعوامل معطلة لنمو السرطان.

وقد تكون الأعشاب البحرية أيضاً عاملاً مهماً في انخفاض معدلات بعض السرطانات في اليابان. ففي عام ١٩٧٤ نشرت المجلة اليابانية للطب التجريبي أن العلماء قد اكتشفوا أصنافاً

مختلفة من طحلب الكومبو لها فاعلية في علاج الأورام. وبعدها بعشر سنوات نشر أحد الباحثين في المركز الطبي التابع لجامعة هارفارد تقريراً بأن تناول غذاء يحتوي على ٥٪ من الكومبو Kombu قد عطل بدرجة ملحوظة حدوث سرطان الثدي في الحيوانات. كما أجريت تجارب أخرى على فئران مصابة باللوكيميا استخدمت فيها النباتات البحرية في النظام العلاجي وأظهرت نتائج مشجعة تبشر بالأمل.

وجدير بالذكر أن المحتوى المرتفع من البوتاسيوم في الأعشاب البحرية يفيد القلب والكلى وفي إنقاص الوزن. ويساعد اليود الذي تحتاجه الغدد الدرقية في إنقاص الوزن أيضاً.

والأعشاب البحرية تغذي الأغشية المختلفة بالجسم مما يجعلها صالحة لعلاج الاضطرابات العصبية ونزلات البرد والإمساك والأمراض الجلدية.

والعشب البحري الصالح للأكل والمسمى دلسي Dulse هو من أكثر تلك الأعشاب تغذية ويتم جمعه من سواحل نوفا سكوشيا (شرقي كندا) وكاليفورنيا (غربي الولايات المتحدة)، ويوجد كل الـ ٤٣ معدناً نادراً في الدلسي. ويفيد الدلسي في صنع الحساء واليخني والطواجن وأي طبق تعده بالمنزل. ورماد عشب البحر (الكيلب) هو عشب بحري شائع آخر وقد يكون أكثرها استعمالاً. ويستخدم الكيلب كبديل للملح نظراً لطعمه الملحي. ويحتوي على كميات مركزة من الكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والسليكون، والزنك، والكروم، والسلينيوم، والباريوم، واليود، وفيتامينات "أ"، "ب"، "د"، "هـ".

ونظراً لأن الأعشاب البحرية غنية بالبروتين، فإنها يجب أيضاً أن تصير غذاء أساسياً. ولا يوجد غذاء آخر يمكن مقارنته بها كمصدر غني بالمعادن الضرورية في المحافظة على الصحة وتحسينها.

أنواع الأعشاب البحرية

يجب إضافة الأعشاب البحرية إلى غذاء كل فرد منا في صورة ما. وهي مصدر طبيعي للمعادن النادرة. وهي غنية بالكالسيوم، والحديد، والماغنسيوم، والزنك، وجميع المعادن. وتستخدم طحالب الهيزيكي، والنوري، والآرامي، والكومبو، لأقصى درجة ممكنة. ابدأ بكميات ضئيلة منها إلى أن تتعود على طعمها في الحساء والأطعمة الأخرى. والأعشاب البحرية هي أيضاً وسيلة مساعدة للنظام الغذائي الذي يجب أن يتبعه من يعانون السمنة ومن يسرفون في تناول اللحوم. وكل الأعشاب البحرية غنية بالكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم، والفوسفور، والمانجنيز، والصوديوم، والزنك، واليود، وفيتامينات "أ"، "ج"، "ب-مركب" (بما فيها "ب١٢" الذي يندر في الأطعمة النباتية).

الآجار آجار

الآجار آجار مادة جيلاتينية نباتية يابانية مشتقة من الأعشاب البحرية، وتستخدم كمادة مغلظة. ويمكن أن تحل محل الجيلاتين المشتق من البروتين الحيواني. ولا حاجة بك إلى أن تغلي الآجار آجار لتجعله يتغلظ، وهذا في حد ذاته يحافظ على العناصر الغذائية الإضافية. وهو يصلح لصنع فطائر الفاكهة والجيلو والجيلي والمربات والحساء. ويوجد على شكل رقائق وعصى (أو أصابع) وحبيبات. استخدم ملعقتين كبيرتين من الرقائق لكل ٣ أكواب من السائل، أو ملعقة كبيرة من الحبيبات لكل ٣ أكواب من السائل، أو ٧ بوصات من الشكل العصوي لكل ٣ أكواب من السائل. وعليك دائماً بنقع الآجار آجار في كوب من السائل لمدة ٥ دقائق قبل إضافة باقي كمية السائل. إذا لم تكن درجة الغلظة كما ترغب، فتذكر أن الآجار آجار يتغلظ عندما يبرد ويستخدم أيضاً لعلاج الإمساك وكمادة إضافية للألياف.

الألاريا

الألاريا Alaria هي عشب بحري له طعم خشن. وهو يحتاج إلى طهيه لفترة أطول من الواكامي. اطهه لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة لتحصل على الطعم الحلو الخفيف والقوام القابل للمضغ الذي ترغبه. وهو غني بفيتامين "أ"، وفيتامينات "ب"، والكالسيوم.

الألجين

الألجين (أو الطحلبين) Algin هو مادة مشتقة من الكيلب الباسيفيكي. وله القدرة على سحب الملوثات الضارة مثل الرصاص من الجسم. وهو غني بالمغذيات والمعادن من البحر.

الآرامي

الآرامي (أو الآراميه) Arame هو طحلب بحري أسود له قوام خيطي، وله طعم طفيف، ورائحة خفيفة. ويجب طهيه لمدة ٧ ساعات حتى يلين، ثم يتم تجفيفه في الشمس.

الدلسي

الدلسي (أو الدلسيه) Dulse يتميز بنكهة قوية ومميزة وقوام قابل للمضغ ويمكن أكله كتصبيرة مباشرة من العبوة. استخدمه بطرق متعددة في أصناف الحساء والسلطات والشطائر، وهو غني بالبروتين والفلورايد والحديد. ابحث عن بعض الجمبري والأصداف الدقيقة بين ثناياه.

التحضير: اشطف الدلسي بخفة لتليينه لإعداد السلطات والشطائر. وكلما زاد نقعه زادت ليونته وزاد معه ما يفقد منه من معادن. وهو ينضج على النار بسرعة، في خلال ٥ دقائق، في أي طبق مرقي مثل الحساء والمكرونات والطواجن والقليات. ويمكنك قليه في طاسة متوسطة الحجم أو تحميصه بالفرن عند درجة حرارة ٢٥٠°ف حتى يصير مقرقشاً. ثم ضعه على المكرونة أو البيتزا أو الحساء أو السلطات أو يمكن تقديمه كتصبيرة يمكن مضغها ولكن يجب أن تبقى رطبة قليلاً حتى لا تكون عسيرة المضغ.

الهيجيكي

الهيجيكي Hijiki هو طحلب بحري ياباني أسود اللون، غني بالفيتامينات والمعادن والبروتين. ويمكن طهيه حتى يصير قوامه متماسكاً، ويتضخم حجمه بعد طهيه حتى يصل إلى ٥-٦ أضعاف حجمه الأصلي. استخدمه كأحد الخضر بإضافته إلى الحساء والطواجن واليخني.

الكيلب

الكيلب Kelp مصدره الأصلي المحيط الأطلنطي ويجمع في بدايات الربيع. وهذا العشب أو الطحلب البحري غني بالبوتاسيوم واليود والمانيتول والكالسيوم. والكيلب يحتوي على حمض الجلوتاميك الذي يعمل كمادة ملينة للطعام عند طهي أنواع الفوليات (مثل الفاصوليا). والكيلب يذوب بسرعة في الحساء والفوليات واليخني. ويمكن أكله نيئاً.

ويستخدم الكيلب على شكل حبيبات أو مسحوق كبهار أو لإعطاء النكهة للطعام. وهو غني بالمعادن الأساسية: الكالسيوم، والبوتاسيوم، والماغنسيوم، والحديد. ويستخدم في علاج اضطرابات الغدة الدرقية. جربه كبديل للملح، وننصح باستخدام الكيلب يومياً مع الأطعمة. ويمكن شراؤه من محل الأغذية الصحية في صورة أقراص، إذا لم تكن تعجبك نكهته. وقلل من استخدام الكيلب.

الكيلب (الكومبو الأطلنطي)

هذا الطحلب أرق وأحلى من الكومبو الياباني. وهو يحتوي على المعادن بنسبة كبيرة، وحمض الجلوتاميك (وهو معزز طبيعي للنكهة)، وكمية من الألياف الغذائية أكثر من نخالة الشوفان.

التحضير: وهذا ضروري لإعداد أصناف الحساء. اتركه حتى يذوب لمدة ١٥-٣٠ دقيقة. ويتضخم حتى يصل إلى ضعف حجمه وتبقى فيه المعادن.

والمسحوق الأبيض الذي تجده على سطحه هو مجرد راسب معدني مفيد وليس عفناً. ووجود جزء من الكيلب في أي طبق من أطباق الفوليات يعمل على زيادة قيمته الغذائية وتحسين قابليته للهضم وتقليل فترة الطهي.

اغمس الكيلب في الخل أو صلصة الصويا لتليينه أو ليصير مخللاً. حمص قطعاً صغيرة الحجم من الكيلب في زيت خفيف إلى أن يصبح مقرقشاً ومخضر اللون لتحضير أطباق من "الشيبس" اللذيذ.

الكومبو

الكومبو Kombu هو طحلب بحري، غني باليود والمعادن النادرة. وقد استخدم لآلاف من السنين لإضفاء النكهة لأصناف المرق وكمتبل للخضر.

الكوزو

طحلب الكوزو Kuzu يمكن استخدامه كمغلظ لأنواع البهريز والصلصات والحلوى ويستخدم أحياناً في الغذاء ذي القيمة الحيوية العالية لتلطيف المعدة وتقوية الأمعاء. وهو مصدر جيد للطاقة السريعة.

النوري

طحلب النوري Nori هو من الأعشاب البحرية اليابانية الداكنة الغنية بالمعادن. وهو متوافر في صورة أفرخ ويتم تحميصه على النار وتقطيعه إلى الأحجام المرغوبة لتزيين أصناف الشعرية والخضراوات والأرز وغيرها.

ويقال إنه مفيد لمشكلات البروستاتا والغدة الدرقية. كما أن النوري غني بالبروتين وفيتامينات "ب١"، "ب٢"، "ب٦"، "ب١٢"، "ج"، "هـ".

نخيل البحر

نخيل البحر Sea Palm هو نبات بحري غني بالمعادن والعناصر النادرة. استخدمه في الحساء والسلطات والسوتيه.

المحار النيئ وأم الخلول النيئ وبلح البحر النيئ يمكن أن تسبب مرضاً خطيراً للأشخاص المصابين باضطرابات في الكبد أو المعدة أو الدم أو جهاز المناعة.

الواكامي

الواكامي Wakame نبات بحري له أوراق خضراء داكنة طويلة. ويمكن استخدامه في السلطات أو يؤكل نيئاً (بعد نقعه في الماء أولاً) وأصناف الحساء.

النوري البري

طحلب النوري البري Wild Nori ينمو على أسطح الصخور على طول الساحل الشمالي لكاليفورنيا. ولونه أرجواني مخضر ولكنه عندما يجف يصير لونه بنياً داكناً. وهو غني بفيتامين "ج"، ويحتوي على ما يصل إلى ٢٥٪ من البروتين وزناً، كما يحتوي على فيتامين "ب-مركب"، وكربوهيدرات، ومعادن نادرة.

الجوليانية بالدلسي والقرع الصيفي (الزوكيني)

١٢ ثمرة قرع صيفي (زوكيني) صغيرة

١ ١/٢ كوب دلسي مقطع إلى مكعبات

١/٢ كوب زيت زيتون

١ ١/٨ كوب خل سيدر التفاح

١ ١/٢ ملعقة صغيرة من حبيبات الكيلب من إنتاج Sea Seasonings

٣ من الكراث الأندلسي المفري

٣ ملاعق صغيرة من كل من الأوريجانو، والريحان، والمقدونس المفري

٣ فصوص ثوم مفري

قطِّع القرع الصيفي إلى قطع صغيرة مثل عيدان الكبريت، وضعها في وعاء، وأضف جميع المقادير المذكورة أعلاه. قلب الخليط بخفة ثم برده. أضف الجزر أو الفلفل لإضافة لون زاهٍ.

الطحالب البحرية تساعد على نمو الأظافر والشعر والعظام والأسنان، وتخفض مستويات كولستيرول الدم، وتساعد الأداء الوظيفي لجميع الغدد الصم، لا سيما الغدة الدرقية.

وأغلب الناس يعانون نقصاً في اليود الذي يوجد في جميع الطحالب البحرية. وتتحسن وظيفة الغدة الدرقية بتناول الكيلب وغيره من الطحالب البحرية.

وجدير بالذكر أنه قد تحدث حالات من زيادة اليود في الغذاء إذا تم تناول كميات كبيرة من الملح اليودي، وتشمل الأعراض المبكرة لزيادة اليود خشونة الجلد، فرط النشاط، اختلال التوازن العقلي والعاطفي وضعف التركيز. إذا وضعت في اعتبارك النسب المرتفعة من الملح التي توجد في الوجبات السريعة من الهامبرجر والمقليات الفرنسية وغيرها، فإن المشكلات المتعلقة بسوء التغذية قد تكون في تزايد بسبب الملح اليودي.

أما في حالة الطحالب البحرية، فإن نسبة اليود فيها تتم موازنتها بالعناصر الغذائية الأخرى، فلا تخشَ شيئاً من تناولها. أغلب الأمريكيين يحتاجون إلى المعادن المضافة، والنباتيون يحتاجون إلى فيتامين "ب١٢" الذي تحتوي عليه الطحالب البحرية ولكن انتبه إلى أن هناك فرقاً بين أكل الطحالب البحرية (كما هي) وتناول المكملات الغذائية (بصورها المركزة). ففي حين أن الطحالب البحرية يمكن أكلها بالكثرة المرغوبة، فإن المكملات يجب أن يكون تناولها باحتراس.

حساء القرع الشتوي للإقليم الشرقي

قطعة ٢٤ بوصة من الكيلب المجفف

٣ بصلات كبيرة

١٢-١٦ كوباً من القرع الشتوي المقطع إلى مكعبات

١/٢ ١ كوب مقدونس مفري

كمية من صلصة الميسو أو التاماري لإضفاء النكهة

غطِ الكيلب بالماء واسلقه بخفة لمدة ١٠ دقائق، ثم ارفعه، وقطعه إلى قطع صغيرة واخلطه بالبصل والقرع الشتوي وأضف الماء حتى يغطي الخليط. استمر في السلق حتى يلين القرع. أضف المقدونس في النهاية، بالإضافة إلى الميسو أو التاماري.

وصفات الطعام مقدمة مع تحيات Maine Coast Sea Vegetables بمدينة فرانكلين، ولاية ماين.

انظر أيضاً ما يلي في قسم "أصناف الحساء":

حساء الجزر والبصل والميسو

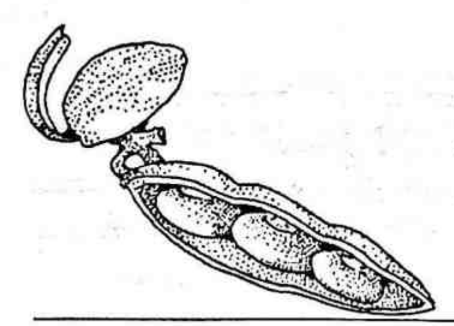
حساء عش الغراب

حساء الطوفو

الأطعمة الواقية للرئتين
إن الجزر وأنواع اليام (مثل البطاطا الحلوة) والقرع الشتوي مأكولات تحمي الرئتين من الملوثات البيئية عندما يتم تناول واحدة منها على الأقل يومياً. وهذه الأطعمة تكون مهمة بصفة خاصة لأولئك الذين يعيشون في مدن ملوثة أو يعملون في مهن يتعرضون فيها لأبخرة سامة، مثل العاملين في مجال الصناعات المعدنية (الفلزات) وكل من يتعامل مع الكيميائيات. كما يجب على المدخنين ومن يخالطونهم (أي المدخنين السلبيين) أن يتناولوا هذه الأطعمة.

المحتوى البروتيني في حصة مقدارها كوب واحد من أطعمة واسعة الانتشار

الطعام	البروتين (جم/كوب)	البروتين (جم/١٠٠ سعر)
التمبه	٣١	٩,٤
فول الصويا، مطهي	٢٩	٩,٧
عدس، مطهي	١٨	٧,٨
لوبيا، فول ليما، لبلاب وحمص (كلها مطهية)	١٥	٥,٦-٦,٩
فول بنتو، مطهي	١٤	٦
بسلة سوداء العين، مطهية	١٣	٦,٦
لبن صويا، عادي	١٠	٦,٥
كينواه، مطهية	١١	٤,٧
بسلة، مطهية	٨	٦,٤
برغل، مطهي	٦	٣,٩
سبانخ، مطهية	٥	١٢,٢
بروكولي، مطهي	٥	١١,٤
أرز بني، مطهي	٥	٢,٤



البادرات النباتية



يجب أن تكون البادارات النباتية أو النابتات Sprouts جزءاً مهماً من غذائك. فهي تزودك بالأوراق الخضراء الطازجة على مدار السنة في الوقت الذي تكون فيه صناديق محل البقالة مملوءة بخضر واردة من أماكن بعيدة ربما تكون قد عوملت كيميائياً لتحتفظ بطزاجتها ومظهرها الزاهي.

والفصفصة هي أكثر البادرات والنابتات النيئة شيوعاً. وكذلك نجيل القمح يكون أفضل إذا تم تقديمه نيئاً. يجب عليك أن تطهي جميع البادرات كبيرة الحجم.

تجنب البادرات التي في محل السوبر ماركت، فهي ملوثة بالعفن، ونادراً ما تكون طازجة. فالبادرات يجب أن تكون طازجة وتحفظ لمدة ٢-٣ أيام فقط. فأنبت بادراتك بنفسك! إرشادات الإنبات:

استخدم برطماناً حجمه كوارت واحد أو نصف جالون للإنبات. إذا استخدمت حجماً أكبر، فضاعف كمية البذور المستخدمة.

١) اشترِ فقط البذور أو الحبوب أو البقول التي تكون عضوية المنشأ، غير معالجة وعالية النوعية، والتي تكون قد اختبرت فيها قابلية الإنبات. اشطف البذور في ماء فاتر.

٢) ضع ملء ملعقتين كبيرتين من البذور (١/٢ كوب بقول أو حبوب) في برطمان الإنبات مع كمية من الماء تعادل ٣ مرات قدر حجم البذور. وانقعها طوال الليل. إن كثيراً من البذور الصغيرة تحتاج إلى ٤ ساعات من النقع، وبعضها لا يحتاج إلى نقع مطلقاً. والبذور التي لها أغلفة صلبة جداً مثل بذور الجوار تحتاج إلى نقع لفترة أطول قد تصل إلى يومين.

٣) بعد النقع اصرف الماء من البرطمان. واشطف البذور بماء فاتر عذب واصرفه مرة أخرى. ثبت البرطمان في وضع يكون فيه بزاوية (حوالي ٧٠ درجة) في مكان بارد مظلم حتى يمكن تصريف الماء من البذور. غطِ البرطمان بقماش غسل الأطباق أو ما شابهه من قماش.

٤) من المهم شطف وتصريف البذور مرتين يومياً. فإذا ما جفت البذور، فإنها تهلك. وفي الطقس الحار الجاف قد يكون لزاماً أن تشطفها ٣ مرات يومياً. اصرف مياه البذور أو النابتات في حامل الأطباق فوق الحوض. وفي الطقس الرطب جداً يجب إبقاء البادرات ملفوفة بفوطة قرب نافذة مشمسة. وكل البادارات تكون أفضل عند لفها أو إبقائها في الظلام إلى أن تكون جاهزة للاخضرار. ويجب مراعاة أن تدير البرطمان برفق. فالحركة السريعة للبرطمان قد تسبب الانتقال المفاجئ للبذور النابتة مما يؤدي إلى تكسر الشطوء الجديدة الرقيقة وفسادها.

اقتراحات

١) لا تنقع بذور الكيا، الفصفصة، قرة العين، الشوفان، أو الخردل قبل إنباتها.

٢) استخدام الغربال السلكي هو الأفضل لتصريف مياه البذور الصغيرة. انتقل بعد ذلك إلى استخدام الغربال ذي الفتحات الأوسع لتحسين صرف مياه النابتات الأكبر حجماً. ويمكن شراء غرابيل لها أغطية من محال الأغذية. أو يمكنك استعمال قماش الجبن مع تثبيت وضعه برباط من المطاط حول فوهة البرطمان.

٣) ماء الشطف المنصرف من النابتات مغذ ويمكن استخدامه في صنع الحساء أو في سقي الزرع.

٤) حينما تصل النابتات إلى ذروة ارتفاعها، ضعها على عتبة النافذة في ضوء الشمس المباشر حتى يتكون بها الكلوروفيل، وسوف تبدأ الوريقات الصغيرة في الاخضرار في غضون يوم واحد.

٥) في اليوم الرابع، اشطف قشور البذور عن بادرات الفصفصة لمنع فسادها قبل الأوان. املأ الحوض بماء بارد وغطس النابتات فيه. وعندما تطفو القشور على السطح، اكشطها باستخدام مصفاة.

٦) البذور الجيلاتينية مثل الجوار والكتان والكِيا قد لا تنبت جيداً في البرطمان.

٧) استخدم النابتات على أن تكون البذور متصلة بها. ويجب عدم المغالاة في طهي النابتات مما يقضي على نضرتها. وفترة الطهي يجب أن تكون كافية بالكاد للتخلص من النكهة النيئة، وننصح بطهي جميع النابتات ما عدا الفصفصة.

٨) قد تطهى النابتات وتقدم كخضرة عادية. ولقليها (سوتيه)، ضع كمية ضئيلة من الزيت في مقلاة أو طاسة، أضف النابتات وكمية ضئيلة من الماء أو صلصة التاماري. غطِ المقلاة واطهِ لمدة ١٠ دقائق (بعض الناس يفضلون طهي النابتات لمدة ٥ أو ٨ دقائق فقط). يمكن إضافة بصلة مفرية أو عش الغراب مفري بعد تحميره قليلاً في الزيت لإضافة النكهة، وكذلك يمكن إضافة الجزر واللفت، والكرنب المقطع إلى قطع صغيرة.

٩) يمكنك طهي البادرات بالبخار قبل أكلها أو يمكن تحميرها سريعاً في قليل من الزيت.

١٠) يمكن إضافة البادرات إلى أي خليط من الخضر لإعداد أطباق الطواجن وهي شائعة الاستخدام في حالة الخضر المقلية سريعاً. كما تعد إضافة جيدة إلى السلطات والبيض المخفوق أو الأومليت.

١١) أضفها إلى سلطة البطاطس.

١٢) اخلط البادرات في حشو الشطائر.

١٣) اخلطها مع الجبن الطري لصنع المغروف.

١٤) جربها في أطباق الأرز.

إن نجيل (أو حشيشة) القمح هو أعلى الأطعمة في قيمتها الغذائية على وجه الأرض وهو سهل الإنبات والنمو. املأ صينية كبيرة (من النوع المستخدم في إنبات الزرع) بالتربة واغرس البذور في التربة. غطها بالبلاستيك وضعها على عتبة الشباك إلى أن تظهر أولى علامات الاخضرار. ارفع البلاستيك واسقِ النابتات بالماء حسب الحاجة وراقب النابتات الجديدة وهي تنمو. ويستخدم عصير نجيل القمح في جميع أنحاء العالم لعلاج كثير من الأمراض وهو ممتاز في جميع حالات الاضطرابات المعوية.

وهذه النابتات كائنات حية طبيعية، وهي مغذية جداً، ولا يوجد طعام آخر يقدم أكثر مما تقدمه. فهي تحتوي على مغذيات مركزة.

وتحتوي البادرات على البروتين وفيتامينات "أ"، "ب-مركب"، "ج"، "د"، "هـ"، والحديد والإنزيمات والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والفوسفور والعناصر النادرة مثل الزنك والكروم والأحماض الأمينية والدهنية الأساسية.

سلطة اللوبيا وبادراتها

١٦ أوقية لوبيا حمراء مطهية

عصير ليمونة

٨ أوقيات بادرات فول (أو لوبيا أو فاصوليا) مفرية

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو كانولا

عودان من الكرفس

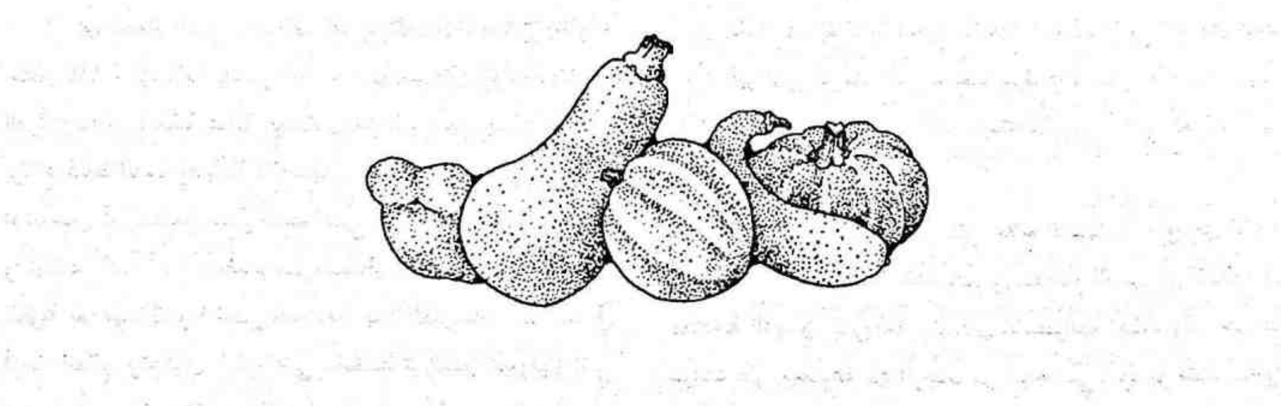
ذرة مادة المولت المحلية أو حسب الرغبة

١/٢ فلفلة خضراء مقطعة إلى قطع صغيرة

ذرة متبل سبايك

١/٢ بصلة مفرية ناعمة

قلب معاً مقادير اللوبيا والبادرات والكرفس والفلفل والبصل. اصنع مطيب السلطة وامزج الليمون والزيت والمادة المحلية معاً. تبل الخليط لإعطاء النكهة. صب المطيب على السلطة وجملها بالبادرات الطازجة.



جدول الإنبات - النمو اليومي					
الحبة	الكمية	الناتج	عدد مرات الشطف	الزمن	الارتفاع
الأدزوكي	١/٢ كوب	كوبان	٤	٦ أيام	بوصة واحدة
الفصفصة (للسلطات)	ملعقتان كبيرتان	لتر واحد	٢	٤ أيام	١–٢ بوصة
الفصفصة (للطهي)	١/٤ كوب	١/٢ ١ كوب	٢	ساعتان	١/٨ بوصة
الفوليات (لوبيا، ليما، فول، فاصوليا خضراء، بنتو)	كوب واحد	٤ أكواب	٤	٦ أيام	بوصتان
كيا	ملعقتان كبيرتان	٣ أكواب	١	٤ أيام	١/٢ ١ بوصة
قرة العين	ملعقة كبيرة	١/٢ ١ كوب	٢	٤ أيام	١/٢ ١ بوصة
حلبة للسلطة	١/٤ كوب	٤ أكواب	٢	٥ أيام	٣ بوصات
جاربانزو (حمص)	كوب	٣ أكواب	٥	٤ أيام	١/٢–١ بوصة
فول جوار (انقعه لمدة ٣٦ ساعة)	كوب	٤ أكواب	٤	٥ أيام	٢–٣ بوصة
عدس	كوب	٦ أكواب	٢	٤ أيام	بوصة
دُخْن (ذرة عويجة)	كوب	كوبان	٣	٣ أيام	١/٤ بوصة
فول مونج	كوب	٤ أكواب	٤	٤ أيام	٢–٣ بوصة
بسلة	١/٢ ١ كوب	٤ أكواب	٢	٤ أيام	١/٢–١ بوصة
فجل	ملعقة كبيرة	كوبان	٢	٥ أيام	١/٢–١ بوصة
نفل بنفسجي	٣ ملاعق كبيرة	لتر واحد	٢	٥ أيام	أخضر
فول الصويا	كوب	٥ أكواب	٨	٥ أيام	١/٢–٣/٤ بوصة
زهرة الشمس	كوب	٣ أكواب	٢	يومان	١/٢ بوصة
قمح	كوب	٤ أكواب	٣	٤ أيام	١/٢ بوصة

القرع

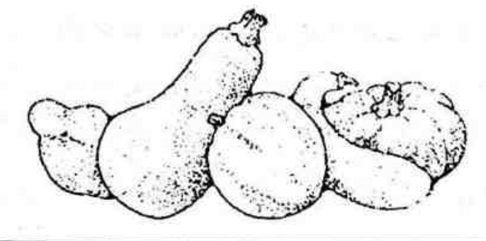
إن الطعام الغني بأصناف القرع Squash يمكن بتناوله خفض قابلية الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان الرئة. وتظهر الدراسات أن الأطعمة عالية المحتوى من البوتاسيوم يمكن أن تقلل ارتفاع ضغط الدم، وقابلية الإصابة بالسكتة المخية. وقد اعتاد الإثيوبيون أن يمضغوا بذور نبات القرع باعتبارها من المسهلات والملينات. كما أن استخدام بذر اليقطين والقرع لطرد الديدان المعوية بما فيها الدودة الشريطية يعد من الممارسات الشائعة في أنحاء العالم. وتحتوي البذور على مثبطات تريبسين البروتياز التي تمنع كلاً من الفيروسات والكيميائيات المسببة للسرطان من أن تصير نشطة في القناة الهضمية. وتتميز أصناف القرع الشتوي ذات اللون البرتقالي الغامق مثل صنف بترنت وهبارد بكونها معبأة بالكاروتينويدات، بما فيها مادة البيتا-كاروتين، التي تعرف بأنها مادة مضادة للسرطان.

إن القرع يساعد أيضاً على علاج الالتهابات، ويزيل الألم، ويلطف المعدة، ويحمي الطحال. ويستخدم الصينيون البذور في مكافحة الديدان الشريطية والديدان الاسطوانية. هذا، وقد أجريت دراسة على مجموعة من الرجال من نيوجرسي، وكثير منهم كانوا

يدخنون لعدة سنوات، حسب ما أعلنه معهد السرطان القومي. وأولئك الذين أكلوا أقل كمية من الخضراوات كانت لديهم تقريباً ضعف احتمالات الإصابة بسرطان الرئة. والرجال الذين كانت لديهم أقل قابلية كانوا قد أكلوا حصتين ونصف من بعض أصناف الخضر يومياً. كما أن الجزر وغيره من الخضر البرتقالية الغامقة تبطئ عملية تعزيز السرطان في الجسم، التي يمكن أن تستمر في الخلايا التالفة على مدى سنوات. وحتى غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي يمكن أن يستفيدوا من الخصائص الوقائية التي توفرها هذه الخضراوات.

والقرع يصلح لاستخدامه في الطواجن، والمخبوزات، والبتي فور، والموفينات، والأومليت، والصلصات، والحساء، والبانكيك، والتورتات، والفطائر، والبودنج، والمخللات، والمشهيات. ويمكن طهيه بطرق كثيرة مختلفة: مخبوز، سوتيه، مطهي بالبخار، سكالوب، محشي، أو مهروس. كما يمكن تجفيف البذور لتكون مصدراً جيداً للبروتين والفوسفور وفيتامين "أ".

وجميع أصناف القرع الشتوي تكون حسنة عند خبزها، ويمكن أن تجمل بقليل من العسل ومارجرين القرطم اللين والمتبلات.



القرع الاسباجتي

القرع الاسباجتي يكون على شكل يقطينة بيضاوية صفراء ليست لها خطوط. وهو ليس قرعاً حقيقياً، ولكنه نوع من اليقطين الصالح للأكل وهو مصدر جيد لفيتامين "أ"، والبوتاسيوم. ويجب حفظه في مكان بارد جاف.

ولطهي هذا النوع، اقطع العنق وشق القرعة بالطول. أخرج البذور. اخرق القرعة النظيفة في موضعين واخبز القرعة لمدة ساعة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف، على أن يكون الجانب المفتوح إلى أسفل على صاج الكعك.

أدر القرعة واخبزها لمدة ٤٥ دقيقة إضافية أو حتى تلين. ثم فكك لحم القرعة بشوكة، وسوف يخرج على شكل خيوط تشبه الاسباجتي. جمل الطبق بصلصتك المفضلة.

القرع الصيفي

هو غني جداً بفيتامين "أ"، ومنخفض السعرات. ويفضل أكله بمجرد قطفه. وفيما يلي بعض الأصناف الشائعة من القرع الصيفي، كاسرتا، كايوتي، كوكوزيل، سيملنج، الكروكنك الذهبي أو الأصفر، الاسترايتنك الأصفر، فيجيتابل مارو، وزوكيني.

القرع الشتوي (القرع العسلي)

غني بفيتامين "أ"، كما يحتوي على البوتاسيوم وهو بصفة عامة أعلى في محتواه من الكربوهيدرات. والقرع الشتوي يجب قطفه عندما ينضج، ويحفظ في درجة حرارة باردة (ليست أقل من ٤٠°ف) لبضعة شهور. ومن الأصناف الشائعة من القرع الشتوي: أكورن، بانانا، بتركب، بترنت، دليكاتا، دليشيوس، جولد ناجت، هبارد، ماربلهيد، بمبكين، اسباجيتي.

إن اليقطين الطازج أو المعلب يكون غنياً بالبيتا-كاروتين (تقريباً ٤ مرات قدر ما تحتوي عليه جزرة كبيرة)، الذي هو مضاد للأكسدة ومادة تتحول في الجسم إلى فيتامين "أ". وقد اهتم فريق من الباحثين في معهد السرطان القومي ووزارة الزراعة الأمريكية باليقطين واعتبروه مميزاً في محتواه من البيتا-كاروتين لتأثيره القوي على سرطانات الرئة والفم، والحلق، والقناة المعدية المعوية، والبروستاتا.

الخبز بالقرع العسلي والزبيب والمكسرات

٢ ١/٤ كوب دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر "رمفورد" الخالي من الألمونيوم

ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ كوب لبن الصويا

ملعقة كبيرة مسحوق المَرنْطَة أو بديل عن البيض أو بيضتان

١/٤ كوب زيت الكانولا أو القرطم

١/٢ كوب عسل نحل أو شراب القيقب أو شراب مولت الشعير

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

كوب جوز مفري أو مكسرات أخرى حسب الرغبة

١/٢ كوب زبيب أو أية فاكهة مجففة مفرية

كوب قرع شتوي (عسلي) مطهي بيوريه

اخلط الدقيق والبيكنج بودر والملح والتوابل. امزج بين القرع والزيت والعسل ولبن الصويا مع بديل البيض، واخلط ذلك كله مع المكونات الجافة السابقة. أضف المكسرات والزبيب. صب الخليط الناتج في قالب أرغفة الخبز واخبزه عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة. اختبر انتهاء الخبيز بغرس خلة أسنان في الخبز، فإذا خرجت منه نظيفة فمعنى هذا أن الخبيز قد تم.

ويمكن استخدام اليقطين بدلاً من القرع العسلي في حالة تفضيل أكلة الخبز باليقطين والمكسرات.

طاجن قرع بترنت بالجزر

١ ١/٢ رطل قرع من صنف بترنت Butternut يقشر وينزع منه البذور ويقطع مكعبات

٣ أكواب جزر مقطع شرائح

كوب مرق الخضر أو ماء

٣/٤ كوب زبادي عادي منخفض الدسم

٦ ملاعق كبيرة زيت السمسم

ذرة ملح بحري أو متبل سبايك وفلفل حار

مقدونس مفري للتجميل

اطهِ الخضر في طاسة صلصة كبيرة مع تغطيتها بالماء أو بمرق الخضر حتى تكاد تلين. صفها وأضف الزبادي والمتبلات واخلط المقادير حتى تختلط تماماً ولكن دون أن تتحول إلى بيوريه. املأ طاجناً (مدهوناً بالزيت) بهذا الخليط، واخبزه لمدة ١٥ دقيقة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف. رش المقدونس على وجهه وقدمه.

سلطة القرع المخرط

خيارتان

قرعة من صنف ييلونك

قرعة زوكيني

جزرة

١/٢-٣/٤ كوب زبادي عادي

١/٢ كوب مايونيز الطوفو أو حسب الرغبة

ذرة متبل سبايك أو ملح

١/٢ ملعقة صغيرة عسل لإعطاء النكهة

فتت المقادير الأربعة الأولى، وضعها في وعاء كبير، ثم أضف باقي المقادير. اخلطها معاً وبردها ثم قدمها.

طاجن الزوكيني

رطل زوكيني، مقطعاً إلى شرائح أو مكعبات

رطل قرع ييلونك، مقطعاً إلى شرائح أو مكعبات

كوارت (حوالي لتر أو ٤ أكواب) طماطم طازجة مقطعة ومنزوعة القشر أو معلبة بالمنزل

١/٢ ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية أو ملعقتان كبيرتان من عسل النحل

٣ فصوص ثوم مفرية

بصلة متوسطة مفرية

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

ملعقة صغيرة خليط متبل إيطالي

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك

اطهِ جميع الخضر والثوم (سوتيه) في الزيت حتى يكون طهيها جزئياً وتبقى غضة.

أضف الطماطم والمتبلات، استمر في الطهي لمدة نصف ساعة إلى ساعة. وهذا الطاجن مناسب مع المكرونة المطهية حسب نوعها.

حساء اليقطين

خضراوات حسب اختيارك (يمكن أن تشمل): البصل والكرفس والجزر.

كوبان من الماء

علبة يقطين (أو مطهي حديثاً)

كوبان من لبن الصويا (أو حسب اختيارك)

ذرة مسحوق الكاري، والكمون والزعتر ومتبل سبايك

اخلط الخضراوات مع الماء واليقطين في طاسة واطهها على مهل حتى تلين. ضع كل المقادير في خلاط مع اللبن والمتبلات. اطهِ الخليط حتى يصير متجانساً.

البدائل

فيما يلي بعض البدائل للملح، وهو الأمر الذي سيعطي دفعة لطهيك دون التعرض لأخطار الملح.

بدائل خالية من الملح بشكل طبيعي

متبلات لجميع الأغراض من إنتاج .Modern Products Inc. وتحتوي على: بذور سمسم، فلفل رومي أخضر وأحمر، قشر ليمون وبرتقال، بصل، ثوم، فلفل حلو (بابريكا)، ريحان، فلفل أبيض، طماطم، عود كرفس، أوريجانو، زعتر، خردل (مسطردة)، بذر كمون، فلفل حار (كايين).

خضراوات

متبلات لجميع الأغراض من إنتاج Modern Products Inc.. وتحتوي على: خميرة خاصة نمت على العسل الأسود، كيلب، بروتين نباتي محلل مائياً، بصل محمص، بذر شبت، فلفل أبيض ناضج، كرفس، فتات مقدونس، إنزيم بابين، مسحوق عش الغراب، قشر ليمون وبرتقال، مع باقة عشبية رائعة من الأوريجانو والريحان الحلو، والمردقوش، وإكليل الجبل، والزعتر.

اصنعها بنفسك

اخلط ملعقة كبيرة من كل مما يلي من الأعشاب الجافة بعد تفتيتها: كيلب، ريحان، فلفل أخضر، مسحوق كاري، بذر كرفس، بصل مجفف، مقدونس، مريمية، مردقوش، بصل أخضر. اخلطها كلها معها واحفظها في برطمان خلط محكم الغلق.

استخدم هذه المستحضرات بدلاً من الملح
Saltless® (McCormick™) Mrs. Dash® (Alberto-Culver™) Seasoned Saltless® (McCormick™) Seasoned Salt-Free® (Lowry's™) No Salt® (RCN Products) Bernard Jensen's Broth® or Seasoning®
عن مجلة American Health، عدد مايو ١٩٩٢ ، صفحة ٩٧

ملحوظة: متبل سبايك يحتوي على ملح وبروتين نباتي محلل مائياً، وهو مونوصوديوم جلوتامات. إلا أن الناس يستخدمون متبل سبايك بنجاح؛ لأن محتواه من المونوصوديوم جلوتامات طبيعي المنشأ، لذا فقد أدخلناه ضمن بعض أكلاتنا، ولكنك يمكن أن تستبدل بها أية متبلات من اختيارك. وينتج المونوصوديوم جلوتامات الطبيعي عندما يتم عزل الأحماض الأمينية للبروتينات النباتية ومعادلتها. ونظراً لأن المونوصوديوم جلوتامات الطبيعي ليس سهل الامتصاص بنفس سهولة امتصاص المونوصوديوم جلوتامات المصطنع (الاصطناعي)، فإن المونوصوديوم جلوتامات الطبيعي يستطيع الجسم تحمله بصورة أفضل من الآخر. تحذير: إذا كنت تعاني تفاعلاً شديداً تجاه المونوصوديوم جلوتامات، فقد تتعرض أيضاً لتفاعل تجاه المونوصوديوم جلوتامات الطبيعي. انظر موضوع "المونوصوديوم جلوتامات" لمعرفة المزيد عن المصطنع منه في الأطعمة المصنعة.

سبايك

متبل فوري التحضير لجميع الأغراض من إنتاج .Modern Products Inc. ويحتوي على: بلورات ملح، بروتين نباتي محلل مائياً، بصل محمص لين، مسحوق بصل، مسحوق برتقال، زهرة الصويا، خميرة خاصة قوية النكهة، مسحوق ورق الكرفس، مسحوق جذر الكرفس، مسحوق ثوم، شبت، كيلب، كاري هندي، فجل حار، فلفل أبيض ناضج، قشر برتقال وليمون، ندغ صيفي، دقيق خردل، فلفل رومي أخضر وأحمر حلو، فتات مقدونس، طرخون، ثمر الورد البري، زعفران، مسحوق عش الغراب، مسحوق مقدونس، مسحوق سبانخ، مسحوق طماطم، بابريكا مجرية حلوة، مسحوق كرفس، فلفل حار (كايين)، مع باقة عشبية رائعة من أفضل أصناف الأوريجانو، والريحان الحلو، والمردقوش، وإكليل الجبل، والزعتر.

بدائل صحية

المادة الأصلية	البديل
قالب شكولاتة خبيز	٣ ملاعق كبيرة مسحوق خروب + ملعقتان كبيرتان من الماء = ٣ ملاعق كبيرة من رقائق الخروب
مسحوق الخبيز أو صودا الخبيز، ملعقة صغيرة	ملعقة صغيرة مسحوق الخبيز رمفورد الخالي من الألومنيوم = ١/٢ ملعقة صغيرة صودا الخبيز + ملعقة صغيرة مسحوق الخبيز = ملعقتان صغيرتان من مسحوق المَرَنْطَة
الزبد أو المارجرين	كميات مساوية من زيت السمسم أو زيت نباتي آخر حسب اختيارك، أو الطحينة (بذور سمسم مطحونة، كثيراً ما يستخدمها أهالي الشرق الأدنى كبديل للزبد)
مخيض اللبن أو القشدة الرائبة، كوب واحد	كوب زبادي عادي منخفض الدسم = كوب لبن محلى + ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل = ١/٢ كوب طوفو + ١/٢ كوب زبادي عادي، يضربان بالخلاط = كوب جبن قريش، يضرب بالخلاط حتى يصير متجانساً
فواكه وخضراوات معلبة	فواكه وخضراوات طازجة. إذا لم تكن في موسمها، فاستخدم المجمدة أو المعلبة بالمنزل
أغذية نشوية، مصنعة أو معبأة صناعياً	حبوب كاملة، مفتتة أو مقرقشة، جرانولا، دُخْن، شعير، أرز بني، حنطة سوداء (توجد في محال الأغذية الصحية)
كاكاو	مسحوق خروب بكميات مساوية
قهوة، شاي أسود	مشروبات نشوية وشاي عشبي، Horlicks, Ovaltine (مشروب غازي محلى بمولت الشعير)، Instant Bambu ،Instant Dandelion Kofy ،Dandylion Blend (مصنوع من الشيكوريا، التين، القمح، الشعير المولتي، وجوز البلوط)، Inca (مولت الشعير، والشعير، والشيكوريا)، Pero
نشا الذرة	المَرَنْطَة أو الآروروت (يتغلظ عندما يبرد)، الآجار آجار، التابيوكا الفورية، الكودزو. وللطواجن جرب فتات البطاطس أو مسحوق البطاطس
جبن قريش	استخدم كميات مساوية من الطوفو
مرق اللحم البقري، كوب واحد	ملعقة كبيرة ميسو في كوب ماء = كوب من مرق الخضر = عبوة من Hain's Dry Onion أو حساء الخضر في كوب ماء = كوب Vege-X (وهو مرق لكل الخضر) = كوب Morga Vegetable Broth Mix
مسحوق اللحم البقري	استخدم نفس الكمية من المكسرات المطحونة، أو حبيبات الصويا، أو الميسو، أو الطوفو، أو بروتين نباتي مشكل بهيئة نسيج اللحم البقري وله نكهة من صلصة التاماري. استخدم بدلاً من اللحم (في تتبيل الحساء والطواجن... إلخ) الميسو، صلصة التاماري، مرق الخضر، متبل سبايك، Hain's Dry Soup Mixes. وإذا كانت صلصة الصويا بها مونوصوديوم جلوتامات، فاستخدم صلصة التاماري بدلها، كما يوجد صنف من صلصة التاماري خالٍ من القمح
فاكهة مجففة (أضيف إليها الكبريت)	فاكهة عضوية بدون إضافة الكبريت أو السكر أو المواد الحافظة
بيضة واحدة (أو ضمن أحد المخبوزات)	بياض بيضتين = ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر + ملعقتان كبيرتان من دقيق الصويا = ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة = ٣ ملاعق كبيرة Jolly Joan Egg Substitute
بياض بيضتين	ملعقتان كبيرتان من الجيلاتين، بدون إضافة نكهات، مذاباً في ملعقتين كبيرتين من الماء، ويقلب جيداً ثم يبرد ويقلب مرة أخرى
دقيق، ملعقة كبيرة لجميع الأغراض (لتغليظ الصلصات)	١ ١/٢ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة = ١ ١/٢ ملعقة صغيرة من المَرَنْطَة = ملعقة كبيرة من التابيوكا سريعة الطهي = ٢ ١/٢ ملعقة صغيرة من أصناف الدقيق من الحبوب الكاملة = ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان أو الصويا
دقيق (دقيق أبيض أو دقيق الكعك)	دقيق من الحبوب الكاملة، دقيق غير مبيض، يمكن بصفة جزئية استخدام دقيق الشوفان أو الأرز أو الجاودار أو الذرة في بعض الوصفات
مسحوق الثوم، ١/٤ ملعقة صغيرة	فص من الثوم الطازج

الأفوكادو

تكون الأفوكادو ممتازة عند إضافتها إلى طعام من يعانون مشكلات انخفاض سكر الدم. فالدهون الجيدة بها تساعد في تثبيت سكر الدم. ولكن يجب على مرضى السكر أن يحددوا ما يتناولونه من الأفوكادو.

جرب الأفوكادو المهروس على البطاطس المخبوزة بدلاً من الزبدة. وعند خبز الموفينات وخبز المكسرات، جرب استعمال الأفوكادو بدلاً من بعض الزيت. وبدلاً من القشدة الرائبة، استخدم الأفوكادو المهروس في المغروفات وعلى التاكو، أو امزجه بالمايونيز لصنع سلطة البطاطس... إلخ.

بدائل صحية

المادة الأصلية	البديل
دهون مهدرجة، دهن خنزير، سمن صناعي، زيوت مكررة	زيوت غير مكررة، معصورة على البارد، ومعصورة بالطرد (مع عدم استعمال زيوت النخيل ونوى النخيل وبذر القطن)
اللبن، كوب واحد ضمن المخبوزات	٤ ملاعق كبيرة من مسحوق لبن الصويا في كوب ماء = كوب لبن اللوز أو لبن المكسرات، أو لبن الصويا أو لبن جوز الهند = كوب عصير = كوب من Rice Dream Milk (لنظام غذائي خالٍ من اللبن)
المكرونة والاسباجتي المصنوعة من الدقيق الأبيض	المكرونة من القمح الكامل والسبانخ والذرة (توجد في محال الأغذية الصحية)
زبدة الفول السوداني (التجارية)	أنواع زبدة المكسرات والبذور بنسبة ١٠٠% غير المهدرجة، مثل زيت السمسم واللوز، والبلاذر، وزهرة الشمس، والبيكان
الملح	متبل سبايك، أو المتبلات العشبية، أو الملح البحري، أو بديل الملح Bronner's
القشدة الرائبة أو مخيض اللبن، كوب واحد	كوب طوفو، يخلط حتى يصير ناعماً = كوب زبادي = كوب جبن قريش
السكر، كوب واحد	١/٢ كوب عسل نحل = كوب سكر خام = ٣/٤ كوب عسل + ١/٤ كوب أو أقل من السائل (وإذا لم يستعمل سائل في الوصفة، فأضف ١/٤ كوب دقيق لكل ٣/٤ كوب عسل) = كوب سكر العجوة = ١/٢ كوب شراب القيقب = ١/٢ كوب من أصناف البيوريه مثل عصير التفاح المركز، أو مولت الشعير المركز، أو شراب الأرز، أو مولت الشعير = ١/٤ كوب عصير الزبيب (بعد نقعه وضربه بالخلاط) = موزتان مهروستان ومضروبتان بالخلاط
سمن صناعي نباتي، يستخدم في المخبوزات، كوب واحد	كوب زيت نباتي معصور على البارد، أو معصور بالطرد
خل	خل سيدر التفاح غير المبستر، خل الأرز البني، عصير الليمون أو اللايم ليستخدم في مطيبات السلطات أو أية وصفة تستدعي استخدام الخل
خبز أبيض	خبز الجاودار أو الأرز البني أو الدُّخْن أو الذرة، بدون قمح (من محال الأغذية الصحية) والخبز ذو القيمة الحيوية الكبيرة بدون زيت وتوجد منتجات ومخبوزات كثيرة خالية من الخميرة في محال الأغذية الصحية. كما ستجد أيضاً المقرقشات واللفائف والمخبوزات الخالية من القمح، ومن الزيت، ومن السكر، ولا تحتوي على مواد حافظة

السكر

بأشكاله المختلفة...



إن كل مواطن أمريكي يستهلك في المتوسط ١٣٥ رطلاً من السكر كل عام. وهذا يعادل ٥٠٠–٦٠٠ سعر حراري في اليوم، وما يزيد عن رطلين أسبوعياً. إن الفائدة الوحيدة التي يقدمها السكر هي كونه مصدراً سريعاً للطاقة.

إن السكر هو المادة المضافة رقم واحد في صناعة الطعام. وقد دأب المنتجون على كتابة أسماء مكونات كثيرة على عبوات منتجاتهم لا يفهمها كثير من الناس. فابتعد عن الأطعمة التي كتبت عليها قائمة طويلة من أسماء المكونات غير المعروفة. فهي عبارة عن مواد كيميائية، وألوان صناعية، ومواد حافظة، ومواد معزولة، ومواد مضافة. وهذا يعني أنها ليست في صورة طبيعية بالنسبة للجسم وأنها تفرض عبئاً ثقيلاً على الكبد وعلى الهضم.

وتعتبر السكريات الطبيعية من الكربوهيدرات، التي هي مصادر مهمة للطاقة من أجلنا. ويمكن تقسيم الكربوهيدرات إلى ثلاثة أقسام: السكريات الأحادية (السكريات البسيطة)، والسكريات الثنائية (السكريات المزدوجة)، والسكريات المتعددة (النشويات والألياف، بما فيها المخبوزات، والبطاطس). وقد نشرت دراسة في مجلة Journal of Reproductive Medicine عدد ١٩٨٤، توصلت إلى أن تناول النساء للسكر ومنتجات الألبان والمحليات الصناعية يتناسب معه طردياً حدوث الالتهاب الفرجي المهبلي الناتج عن الكانديدا الفطرية الخميرية.

وعندما امتنعن أولاء النسوة عن تناول تلك المواد، وجد أن أكثر من ٩٠٪ منهن قد صرن خاليات من العدوى الفطرية الخميرية لمدة تزيد عن عام. إن من العيوب الرئيسية للسكر هي أنه يرفع مستوى الإنسولين، مما يثبط إفراز هرمونات النمو، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تثبيط جهاز المناعة. إن الأشخاص الذي يستهلكون كميات كبيرة من السكر وأطعمة قليلة الألياف هم أكثر عرضة للسرطان (عن مجلة Science News، عدد ١٠ نوفمبر ١٩٩٠).

وهناك الكثير من مصادر السكر والمحليات التي لها أسماء مختلفة، وتشمل:

حلو، ولكنه ليس سكراً

الأسيسلفام-كي: حصل على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في عام ١٩٨٨ تحت الاسم التجاري "سونيت" وهو لا يترك طعماً مراً بعد تناوله وهو أكثر حلاوة من السكر ٢٠٠ مرة. كما أنه غير قابل للأيض، فليست به سعرات حرارية. كما يستخدم في صنع اللبان والقهوة سريعة التحضير والشاي وأخلاط المشروبات المرطبة والجيلاتين والقشدة الصناعية لتبييض المشروبات والمأكولات (بدون لبن).

وقد أعلنت هيئة Center for Science in the Public Interest عن اعتراضها على الأسيسلفام-كي (سونيت) قائلة إنه قد سبب ظهور الأورام في الفئران. بينما دافعت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية عن موقفها قائلة إن تلك الأورام قد حدثت بشكل تلقائي (أي بغض النظر عن المادة المحلية المستخدمة).

الأسبارتام: تمت الموافقة عليه في عام ١٩٨١ تحت الاسم التجاري "إيكوال". وهو يوجد في آلاف من المنتجات، من الكولا إلى النعناع المعطر للفم، تحت اسم "نيوتراسويت". ومنذ الموافقة عليه برزت ضده اتهامات وانتقادات بأنه يسبب آثاراً صحية سيئة كثيرة جداً بدءاً من الصداع والدوار وحتى التشنجات الخطرة.

السكارين: بدأ ظهوره منذ ما يقرب من قرن كامل، وهو بالفعل مادة محلية صناعية. فهو مشتق من البترول. وهو أكثر حلاوة من السكر ٣٠٠ مرة. ولا يحتوي على سعرات. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية قد منعت تداوله بعد ظهور دراسات أوحت بوجود صلة بين استخدامه وظهور أورام المثانة في الفئران، إلا أن حاجة الناس إليه قد أبقت عليه في سوق الدواء.

أسيسلفام-كي

هذا المستحضر Acesulfame-K يعرف أيضاً باسم Sunette و Sweet One. وهو مادة محلية مكونة من بلورات بيضاء عديمة الرائحة تصنع من حمض الأسيتوأسيتيك.

أسبارتام

وهذه المادة المحلية Aspartame تعرف أكثر باسم Nutra Sweet و Equal. وهي مصنوعة من تركيبة من حمض الأسبارتيك وأحماض أمينية والفينيل ألانين. والأسبارتام يفقد حلاوته عند استخدامه في الطهي أو الخبيز. ولا تستعمله إذا كنت مصاباً بحالة البول الفينيل كيتوني PKU أو إذا كنتِ امرأة حاملاً أو مرضعاً. ولا تعطه إلى الأطفال الصغار.

مولت الشعير

يوجد في شكل مسحوق وشراب مركز، وهو جيد جداً لمن يتبعون نظاماً غذائياً ويعانون مرض السكر أو انخفاض سكر الدم. إن ما يسمى مولت الشعير لدكتور برونر هو بديل ممتاز للسكر. وطعمه يشبه السكر، دون أن يكون له الطعم المر الناتج عن بعض بدائل السكر الأخرى. ويمكن استخدام مولت الشعير كبديل للسكر عند الطهي والخبيز. وهو شديد التركيز، لدرجة أن ذرة منه (١/٨ ملعقة صغيرة) بها ٣ سعرات فقط وتعادل في حلاوتها ملعقتين من السكر.

شراب الأرز البني

وهو مشتق من الأرز البني، وهو أيضاً صورة جيدة من السكر لمرضى السكر.

الفركتوز أو الليفيولوز

هو مادة أخرى أحادية التسكر. وهذه الصورة من السكر توجد في الفاكهة (ولكن ليس في العنب الذي يوجد به الجلوكوز أساساً) وعسل النحل. ومن أسمائه الأخرى فركتوز الذرة، وهاي فركتوز، وفركتوز الفاكهة، وشراب السكر المحول (في خليط من الجلوكوز والفركتوز)، وسكر البنجر، والسكر البني، وسكر توربينادو، والسكر الخام، وعسل توبيلو، والعسل غير المبستر. وعند تناول الفركتوز، فإنه قد يرفع مستويات الجلسريدات الثلاثية في الدم.

الجلوكوز

هو مادة سكرية أحادية (أحادية التسكر) تعرف بسكر العنب، أو الدكستروز، أو شراب الذرة، أو محلى الذرة، أو شراب الجلوكوز. ويوجد هذا السكر بصورة طبيعية في الجسم، وهو ضروري لوظائف المخ. ويتم تحليل الكربوهيدرات المركبة (أو المعقدة) والنشويات التي توجد في الأطعمة مثل أوراق النباتات الخضراء والخضراوات والفواكه إلى جلوكوز في أثناء الهضم. وفي بعض الأحوال يمكن اشتقاق الجلوكوز من تحلل البروتين والدهن.

وعندما يتم استهلاك الجلوكوز في الصور المذكورة، وليس عن طريق تحليل الجسم للكربوهيدرات المركبة، فإنه يجعل سكر الدم يرتفع بسرعة وينخفض بسرعة.

العسل

هو شراب طبيعي يتكون من الجلوكوز والفركتوز والماء.

اللاكتوز (سكر اللبن)

هو مادة سكرية ثنائية (ثنائية التسكر) توجد في اللبن، وحوالي ٨٠٪ من البالغين من سكان العالم ليس لديهم الإنزيم الضروري لهضم اللاكتوز (مما يعرضهم لحالة عدم تحمل اللاكتوز).

المولتوز (سكر الشعير)

يصنع من النشا. وهو سكر ثنائي يوجد في الشراب المولتي، والمولتو دكسترين، والدكسترينات والدكستروز. والمولتوز يوجد في البذور النابتة.

شراب الأرز

هو مادة محلية تصنع بتخمير الأرز وغلي المادة الناتجة حتى تتحول إلى شراب غليظ. كما أنه مماثل في قوامه للعسل.

السكارين

هذه المادة المحلية Saccharin تعرف كثيراً بأسماء أخرى هي Sweet n'Low، Sprinkle Sweet، Twin، Sweet 10. ويصنع السكارين من مادة كيميائية مشابهة للأسيسلفام-كي. ولا يطيب طعم السكارين عند استعماله في الخبيز. فله طعم مر عند تذوقه ويزيد الإحساس بهذا الطعم بالتسخين، ودرجة أمانه عند استعماله هي تحت الدراسة والمراجعة.

لا يستخدم السكارين في حالة الحمل أو الإرضاع. ولا يعطى للأطفال.

السوربيتول والمانيتول والزيليتول

هي كحولات سكرية طبيعية. ويمكن أن تسبب الإسهال، ولكن يمكن أن يستعملها الذين يعانون حساسية للسكر في الدم.

السرجوم

مولاس وشرش السرجوم Sorghum هما من صور السكر.

> **محلى مولت الشعير لدكتور برونر**
>
> **Dr. Bronner's Barleymalt Sweetner**
>
> يحتوي على: مولت الشعير، عصير برتقال مجفف، فوسفات الكالسيوم والماغنسيوم، مقدونس، حبوب الكيا، سكارات الكالسيوم التي تتم موازنتها ببروتين نباتي محلل مائياً HVP (من فول الصويا)، خس البحر الدلسي، عصير ليمون مجفف، ملح بوتاسيوم، ثمر الورد البري، آنيسون، نعناع.
>
> ملحوظة: محلى مولت الشعير لدكتور برونر يحتوي على سكارات الكالسيوم (انظر التحذيرات من السكارين، أعلاه) والـ HVP. ويجب على من يعانون الحساسية لمادة المونوصوديوم جلوتامات (انظر موضوع "المونوصوديوم جلوتامات") أن يستخدموه بحذر.

عصير القصب المبخر (سوكانات)

يتكون من عصير قصب مبخر (طبيعي ١٠٠٪) وتم إنباته عضوياً دون استخدام مبيدات اصطناعية، ولا يحتوي على مواد حافظة، أو مضافات. ولونه بني بصفة طبيعية، ويحتوي على جميع العناصر الغذائية من عصير القصب.

السكروز

هو سكر ثنائي التسكر يحتوي على جزأين متساويين من الفركتوز والجلوكوز. ويعرف أيضاً باسم سكر القصب، سكر البنجر، السكر غير المكرر، السكر الخام، سكر توربينادو، سكر الحلواني، السكر البودر، بالإضافة إلى شراب السكر، السكر البني والمبلور. وهذا السكر يتم إنتاجه من قصب السكر أو بنجر السكر، وعند تناوله فإنه يضيف سعرات حرارية عديمة الجدوى وتجعل سكر الدم يرتفع عالياً وسريعاً.

وهناك محليات تستخدم بدلاً من تلك المذكورة عاليه مثل مولت الشعير، وشراب الأرز، وشراب الشعير، والعسل الأسود، والمحليات العشبية التي تباع في محال الأغذية الصحية. إن العسل الأسود غني بالحديد والمعادن الأخرى، ولا ينقصه شيء من العناصر الغذائية التي تكون ناقصة غالباً في الصور الأخرى من السكر.

عندما يتم استهلاك أطعمة كاملة تحتوي على أي من هذه السكريات، فإن تلك الأطعمة في الوقت نفسه تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن، والبروتينات التي تثبت سكر الدم وتساعد على الهضم. وعند أكل الفاكهة يحدث تخفيف للفركتوز بفعل المكونات المائية الكبيرة التي بالفاكهة.

كما يعتقد أن استهلاك السكر هو سبب كثير من المشكلات الصحية في الدول الغربية، وتشمل تسوس الأسنان ومرض السكر والسمنة. ولو كان الشعور بالرغبة أو الحاجة إلى تناول شيء حلو يتم إشباعه بالتهام ثمرة من الفاكهة أو بشرب كوب عصير القصب، كما يحدث في مناطق أخرى من العالم لما كانت تلك الأمراض منتشرة في العالم الغربي بهذا الشكل. فالسكر المكرر الذي يستهلكه الغربيون لا يحتوي على المغذيات الضرورية (الفيتامينات والمعادن) التي توجد في الفاكهة مما يخلق مشكلات تنجم عن اضطرار الجسم إلى سحب تلك الفيتامينات والمعادن من مخازنها بالجسم ليتمكن من تمثيل السكر والاستفادة به، لذا فبدلاً من أن يشعر الجسم بالنشاط بعد تناول السكر فإنه سريعاً ما يشعر بالضعف والإرهاق!

وفضلاً عن هذا، فإنك عندما تستهلك ولو ملعقتين صغيرتين فقط من السكر، فإن تغيراً يحدث في كيميائية الجسم ويختل توازن الجسم الداخلي، ذلك التوازن الضروري لكي يمارس الجسم وظائفه، فبعد أن يمتص السكر من الأمعاء ويصل إلى الدم، يحدث تغيير في توازن المعادن، فمثلاً قد يزيد الكالسيوم وينخفض الفوسفور. وعندما يزيد أحد المعادن في مجرى الدم بشكل قوي ومفاجئ، فإنه يمكن أن يصير ساماً للجسم، وذلك نظراً لأن المعادن تؤدي وظائفها بكفاءة فقط عندما تكون في حالة توازن فيما بينها. إن حالات مثل حصى الكلى وحصى الحوصلة الصفراوية والالتهاب المفصلي وتصلب الشرايين وكتاراكت العيون يمكن أن تنجم عن هذا الكالسيوم السام. وعندما تقل المعادن في الدم، فإن

الجسم لا يحصل على كفايته منها لكي تعمل بشكل متناغم مع الإنزيمات، إذ إن الإنزيمات تعتمد في عملها على المعادن.

إن الجسم يحتاج إلى الإنزيمات لهضم الطعام، فإذا لم يتم هضم الطعام فإنه يتعفن، والطعام غير المهضوم المتعفن حينئذ يسبب تهيجاً للقناة المعدية المعوية ويمكن أن يصل إلى مجرى الدم. وهذا يمكن أن يسبب الصداع، أو الدوار، أو الإرهاق، أو سرعة الغضب، أو الاكتئاب إذا وصل إلى المخ. كما يمكن أن يذهب إلى العظام والمفاصل والأنسجة فيسبب التيبس والالتهاب المفصلي. وإذا وصل الطعام المتعفن إلى الجلد عن طريق الدم، فإنه يمكن أن يسبب حب الشباب أو الصدفية، أو مشكلات أخرى بالجلد. وتصير خلايا الدم البيض محملة بالأعباء ومرهقة عندما يستهلك الجسم طعاماً غير مناسب بصفة مستمرة.

إن زيادة ما يتناوله الإنسان من السكر قد يؤدي إلى جميع أنواع التغيرات السلوكية بدءاً من الميول العدوانية في البالغين إلى فرط النشاط (بشكل مرضي) في الأطفال.

أسماء أخرى للسكر

مولت الشعير	سكر العجوة	محلى عشبي	الدكستروز المتعدد
سكر البنجر	سكر ديميرار	الهاي فركتوز من شراب الذرة	السكر الخام
العسل الأسود	دكسترين	العسل	السوربيتول
السكر البني	دكستروز	السكر المحول	سورجم
سكر القصب	فركتوز	لاكتوز	سوكانات
الكاراميل	فركتوز الفاكهة	مولتوز	سكروز
فركتوز الذرة	جلوكوز	مانيتول	سكر
محلى الذرة	سكر العنب	شراب القيقب	توربينادو
شراب الذرة	مُحلى العنب	المولاس	

إن السكر يمكن أن يرفع مستويات الكولستيرول في أغلب الأشخاص، ومع ذلك فقد توصل فريق من العلماء الذين كلفوا بمهمة بالتعاون مع هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في عام ١٩٨٦ إلى أنه لا يوجد دليل قطعي على أن زيادة تناول السكر يعد عامل خطورة فيما يتعلق بأمراض القلب. بعض الباحثين يفترضون أن عدداً ضئيلاً من الأشخاص الذين يعانون حساسية للكربوهيدرات مع ارتفاع في مستويات الإنسولين أو الجلسريدات الثلاثية قد تكون لديهم حساسية خاصة للسكر، لا سيما الفركتوز. ويتفاعل الجسم تجاه السكريات بزيادة مستويات الكولستيرول والجلسريدات الثلاثية. وإذا كان مستهلكو السكر يعانون مشكلات تتعلق بالكولستيرول، فقد يكون السبب في الشركة التي تخلط السكر بالدهون مثل الكيك والبسكويت وقوالب الحلوى والفطائر.

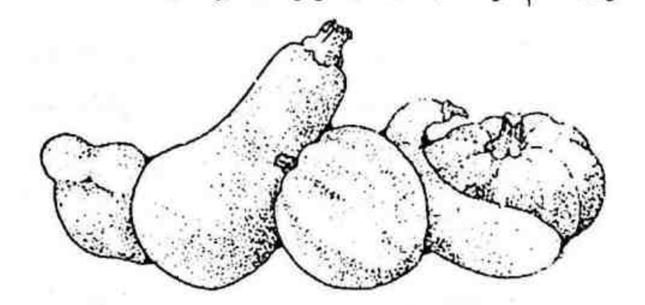
وحديثاً انضم سكر المائدة إلى طوائف تلك المضافات للأطعمة التي تسهم في الإصابة بارتفاع ضغط الدم. فقد وجد باحثون في المركز الطبي بالعاصمة واشنطون التابع لجامعة جورجتاون في تجارب أجريت على الحيوانات أن السكر كانت له نفس قابلية الملح للتسبب في حدوث ارتفاع خطير في ضغط الدم!

وحتى يمكنك تقليل الرغبة الشديدة في التهام السكر فعليك باستهلاك المزيد من الحبوب الكاملة والقرع والبطاطا الحلوة والتفاح والموز المجمد (انظر الوصفات). استخدم الحلوى المحلاة بمولت الشعير أو شراب الأرز أو مسحوق الشعير المركز. وتعتبر الفاكهة المجففة مثل المشمش والعجوة والتين والزبيب محليات جيدة لأغذية الحبوب النشوية الكاملة فافرمها واطهها مع الأغذية النشوية أو اهرسها وأنضجها بطريقة البيوريه للخبيز، واستخدمها في الأكلات التي تستدعي استخدام السكر. (وجميع الفواكه المجففة يجب إزالة جفافها، وذلك بنقعها في ماء مغلي لتليينها وللقضاء على البكتيريا).

تذكر أن السكر يوجد في جميع الأطعمة المصنعة تقريباً مثل الصودا ومشروبات الفاكهة، والوجبات المجمدة والمخبوزات والأغذية النشوية والأطعمة المعلبة. إن محلي الذرة من الهاي فركتوز هو الأكثر شيوعاً في الاستخدام في الأطعمة المصنعة؛ لأنه رخيص الثمن. لذا تعود أن تقرأ البيانات المكتوبة على عبوات الأطعمة واعرف الأسماء المختلفة لأنواع السكر لتعرف الكمية التي تستهلكها من السكر بالضبط.

محتوى السكر في بعض الأطعمة الشائعة		
الطعام	الحصة	عدد الملاعق الصغيرة
صلصة تفاح معلبة، محلاة	١/٢ كوب	٤,٣
فطيرة شكولاتة (شيفون)	٤,٦ أوقيات	٧,٨
صلصة الكرانبيري	٩٤% سعرات من السكر	
كوكاكولا	١٢ أوقية	٩,٨
زبادي مجمد بالفواكه (دانون)	٨ أوقيات	٧,٤
جاتوراد	٨ أوقيات	٣,٥
آيس كريم سنداى	كوب واحد	١٩
جيلو	١/٢ كوب	٤,٣
جيلي بينس	١٠	٦,٦
كاتشب	٦٤% سعرات من السكر	
قالب الحلوى ميلكي واي	أوقية واحدة	٣,٩
قالب جرانولا نيتشرز فالي	أوقية واحدة	٣,٣
فطيرة البيكان	٤,٦ أوقيات	١٢
وجبة الشوفان كويكر سريعة التحضير	١,٥ أوقية	٤,٣
كيكة الشكولاتة "سارة لي"	٣,٢ أوقيات	٧,٩
شربات	١/٢ كوب	٦,٧
كعكة اسفنجية بالآيس كريم	٣,٢ أوقيات	١٠,٧

ولن نستطيع أن نشدد بما يكفي على أهمية حذف السكر من الطعام أو على الأقل إنقاص ما نستهلكه منه، فهو يمكن أن يسبب الأرق أثناء الليل ونوبات الغضب، والتقلبات المزاجية، والاكتئاب، والخوف، والقلق، والسمنة، كما أنه يرهق أعضاء الجسم. إذا ما رأيت إعلاناً في التليفزيون يحاول إغراءك بأن تشتري قطعة من الحلوى بدعوى أنها ستعطيك دفعة من الطاقة، فضع ما يلي في اعتبارك: إن الكبد لا يستطيع أن يختزن أكثر من ١٥٠ جم من الجليكوجين المشتق من سكر الطعام، والكميات الزائدة من السكر تتحول إلى كريات من الدهن. وهذا يعني أمراً سيئاً، فمعناه أن يتحول جسمك إلى ما يشبه البرميل، ويكون لك كرش ضخم، وفخذان سمينتان، وذراعان مترهلتان!



الطوفو

أكثر البروتينات تعدداً في استعمالاته

الطوفو ويعرف أيضاً باسم خثارة الفول Bean Curd في طريقه سريعاً لأن يصبح طعاماً أساسياً. ويصنع عن طريق تخثير لبن فول الصويا. ويمكن الحصول عليه من أقسام المنتجات الغذائية بمحال السوبر ماركت، وفي محال الأغذية الصحية، وفي حوانيت الأطعمة الشرقية.

إن الطوفو طعام ممتاز للأطفال في مقتبل حياتهم، وطعام مفيد للأطفال النامين وللنباتيين وللمسنين. وذلك بفضل محتواه المرتفع من البروتين، ولسهولة هضمه. وهو مفيد في التعافي من الأمراض ولحالات المعدة الحساسة. والطوفو قليل السعرات والدهون والكربوهيدرات، وغني بالكالسيوم والبوتاسيوم. وهو مصدر جيد للبروتين لمن يحاول الإقلال من مستويات الكولستيرول؛ إذ إنه لا يحتوي على كولستيرول وهو منخفض الدهون.

إن الطوفو لكونه عديم النكهة في حد ذاته، يمكن أن يكتسب أية نكهة تضاف إليه عند إعداده. ولا يوجد طعام آخر يمكن أن يتفوق عليه في صنع المايونيز والقشدة الرائبة والجبن بالقشدة في كيك الجبن، وفي المغروفات والصلصات منخفضة السعرات واللحوم والجبن وحشو الشطائر وغير ذلك كثير.

اشترِ الطوفو الطازج، ما لم يكن معبأ بتفريغ الهواء، وغيِّر الماء المختلط به بمجرد وصولك إلى المنزل. ويجب استخدام الماء النقي العذب لشطف الطوفو ونقعه في كل يوم. استخدم الماء المقطر لتحفظه فيه، ويفضل استخدام الطوفو في خلال ٧-١٠ أيام بعد فتح العبوة.

إن الطوفو المجمد له قوام كاللحم الناضج ويشبه اللحم البقري المفروم في أكلات مثل الشطة والاسباجتي والسلوبي جوز...

إلخ. ويجب أن تجمد الطوفو بصورة سليمة. اصرف الماء من كتلة الطوفو جيداً، وأحضر منديلاً ورقياً وأخرج السائل الزائد. واترك الكتلة تستقر لدقائق قليلة ثم جففها مرة أخرى. قطعها إلى أجزاء، كل جزء من نصف بوصة. وافرد تلك القطع على صاج بسكويت وجمدها لمدة ٣-٤ ساعات. ثم احفظ الطوفو في خزانة الفريزر. وحتى تستخدمه أزل عنه التجمد وفتته. وأضفه إلى أكلاتك وستجد أنه يشابه اللحم في قوامه ويكتسب نكهة الطعام الذي تطهوه فيه.

وتذكر أن الطوفو ليست له نكهة. فعند استخدامك إياه في طهي الأكلات عليك بتذوق الطبق إذ قد يحتاج إلى منكهات أكثر من المعتاد.

ولإعداد أطعمة الأطفال، ضع الطوفو في خلاط مضافاً إلى أطعمة أخرى تقوم بإعدادها مثل الفاكهة أو الخضراوات الطازجة أو أطعمة الأطفال المعلبة. وهذا سيضمن أن يحصل طفلك على كفايته من البروتين والكالسيوم.

إن نوع فول الصويا المستخدم سوف يحدد المحتوى الغذائي للطوفو. ويحتوي ١/٢ كوب أو ١/٢ رطل من الطوفو تقريباً على ما يلي:

بروتين	٩,٤ جم
كالسيوم	١٥٤ جم
بوتاسيوم	٥٠ جم
دهن	٥ جم
حديد	٢ جم
صوديوم	٨ جم
سعرات	٨٦

صور الطوفو

الطوفو الحريري: يتراوح بين ألين صور الطوفو إلى متوسط الليونة (بالطريقة اليابانية).

النوع الصيني: الجبن متوسط الصلابة إلى الصلب الكثيف أو المضغوط الصلب.

يباع الطوفو معبأ في الماء. والطوفو الطازج له رائحة رقيقة عندما تشمه بخفة. ويجب أن يكون لكل عبوة تاريخ لانتهاء الصلاحية. لذا فاحرص على أن تراجع هذا التاريخ قبل أن تشتريها. إذا وجدت رائحة حمضية للطوفو، فلا تستعمله إلا إذا غليته لمدة ٢٠ دقيقة، وإلا فأعده إلى البائع. وتذكر أن الطوفو متوسط الصلابة أو التماسك يصلح للتقطيع إلى شرائح والتجميد والتشكيل إلى مكعبات. النوع الأكثر ليونة قد يستعمل بنفس الكيفية ولكنه يجب أن يصفى أولاً، ويضغط حتى يجف، ولكنه لا يحتفظ بشكله بنفس الدرجة. ويمكنك أن تزيده صلابة بوضع فوط ورقية فوقه وتحته ووضع لوح فرم ثقيل عليه لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر. الطوفو اللين يكون أفضل لأن يخلط في الأكلات مثل المايونيز وكعك الجبن... إلخ. إن نقع الطوفو في ماء مع ملح وخل يكسبه النكهة التي ترغبها. ولكن يجب أن تفعل هذا دائماً مع وضع الطوفو في إناء من الصلب الذي لا يصدأ أو الزجاج. إذا كنت ستنقع مكعبات الطوفو بهذه الكيفية، فاستخدم طبقاً مسطحاً وقلّب مكعبات الطوفو في داخله عدة مرات. إذا استخدمت الطوفو المجمد، فاضغط محلول الملح داخل الطوفو مرات كثيرة. ولا تتركه كما هو في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة، وإذا احتجت وقتاً أطول فضعه في الثلاجة.

ويمكن صنع أطباق رائعة من المغروفات باستخدام الطوفو، وما عليك إلا أن تضيف خليط حساء هاينز الجاف إلى رطل واحد من الطوفو اللين المضروب بالخلاط وضعه في الثلاجة لبضع ساعات. إن إضافة البصل أو عش الغراب أو الخضراوات أو حتى خليط حساء الجبن هو من الأمور السهلة التي تحصل بها على أطباق لذيذة من الطوفو، ويمكنك إذا أردت أن تستخدم البصل المفري المجفف أو الكراث المفري، أو الخضراوات المجففة مع تتبيلها بحبيبات الثوم، أو بقليل من متبل سبايك أو الفلفل الحار، أو المقدونس المجفف، أو بقليل من صلصة الميسو، أو حبيبات مرق الخضر. وتذكر أن تستخدم الطوفو بدلاً من القشدة الرائبة والجبن بالقشدة وغير ذلك من منتجات الألبان المماثلة. إذا أردت الحصول على مغروف الجواكامول، فاضرب الطوفو بالخلاط مع الأفوكادو الناضج وصلصة السالسا مع ذرة مسحوق الثوم، وقليل من عصير الليمون.

ولصنع مغروف الجالابينو لا تستعمل الأفوكادو وأضف البصل المفري وفلفل الجالابينو مع ملعقة كبيرة من الزيت. وبرد الطعام دائماً قبل التقديم حتى تكسب النكهة للطبق كله. جرب وابتدع أطباقك الخاصة بك بالطريقة التي ترغبها. وكل ما تحتاجه هو ضرب الطوفو، ثم تتبيله وإضافة النكهة التي ترغبها مثل الشبت، أو الكراث، أو الكاري، أو الثوم العادي.

كما يمكنك أيضاً صنع حشو للشطائر باستخدام الطوفو المضروب مع إضافة المكسرات المفرية والبيمنتو (نوع من الفلفل الأحمر الحلو) وصنف من المخللات ومادة محلية حسب الرغبة. ولتقليل كميات زبدة المكسرات التي تعطيها للأطفال، أضف نصف

مقدار من الطوفو المهروس إلى زبدة المكسرات أو الجيلي للحصول على شطيرة صحية.

إن الطوفو متعدد جداً في استخداماته، وكلما صار مألوفاً لك أكثر أعجبتك استخداماته العديدة.

إن استخدام الطوفو مع زيت السمك والألياف وفيتامين "د" ونظام غذائي منخفض الدهون قد يقلل قابلية الإصابة بسرطان الثدي، وهو السرطان الرئيسي القاتل للنساء الأمريكيات. وفي عام ١٩٨٧ أصيبت واحدة من كل ١١ سيدة بسرطان الثدي، واليوم صارت النسبة واحدة من كل ٩ سيدات!

وقد قدر معهد السرطان القومي أن حوالي ١,٥ مليون سيدة سوف يتم تشخيص مرض السرطان فيهن على مدى العقد القادم، وأن حوالي ٣٠٪ منهن سوف يمتن.

وقد عقدت جمعية السرطان الأمريكية ندوة في دايتونا بيتش/فلوريدا، تحدث فيها د. ستيفن بارنز (من علماء الكيمياء الحيوية بجامعة ألاباما) قائلاً: "لقد أشارت دراسات تجريبية شملت ٣٠ فأراً أن الأيسوفلافونات، وهي المواد التي توجد بصفة طبيعية في فول الصويا والطوفو، يبدو أنها تقلل معدل سرطان الثدي بمقدار النصف".

وقد أطلق أيضاً على العوامل الفعالة في فول الصويا اسم "الإستروجينات النباتية"؛ لأنها تضاد تأثير الإستروجين (الهرمون الأنثوي) المسبب للسرطان بنفس الطريقة تقريباً مثلما يفعل العقار التخليقي المسمى "تاموكسيفين" (وهو هرمون تخليقي اصطناعي). وهذه المواد توجد في فول الصويا العادي، وفي الطوفو (خثارة فول الصويا) ولبن الصويا ودقيق الصويا والميسو (عجينة فول الصويا) التي تباع في مجال الأغذية الصحية والأغذية الآسيوية.

وفي هذا الربيع أيضاً أعلنت دكتورة رشيدة كرملي، الأستاذة المشاركة لعلم التغذية بجامعة روتجرز، أن مكملات زيت السمك التي تعادل ما تتناوله عادة النساء اليابانيات من السمك تثبط العلامات البيولوجية للسرطان الناشئ في النساء المعرضات لسرطان الثدي.

لأولئك الذين يعانون الحساسية للبيض عليكم بتجربة Tofu Scramble وهو خليط طبيعي بأكمله وخال من البيض، وهو قليل السعرات، وخال من الكولستيرول، وسريع التحضير، وسهل الحفظ ورائع حقاً.

عن جمعية صحة النباتيين

مرق (بهريز) لذيذ

١/٢ كوب طوفو مهروس

١ ١/٢ كوب ماء

عبوة من خليط مرق بهريز Hain's Brown Gravy mix

اخلط الطوفو بالماء في طاسة، وأضف خليط مرق جريفي واطهِ الخليط الناتج على نار متوسطة مع التقليب المستمر إلى أن يتغلظ.

إن هذه الأكلة تصلح لإضافتها على أقراص الطوفو المقطعة إلى شرائح أو على البطاطس المهروسة أو المخبوزة أو على الأرز البني. وهو مرق (جريفي) بني لذيذ مليء بالبروتين. كما يمكنك أيضاً أن تقلي شرائح عش الغراب والبصل سريعاً وتضيفها إلى الجريفي مع كوب زبادي بسيط، وتضعها على الشعرية كصنف استروجانوف.

ساندويتشات الطوفو المشوي

٨ أوقيات من الطوفو المصفى والمقطع إلى شرائح

ملعقتان كبيرتان من صلصة الميسو أو التاماري

ملعقة كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

٤ شرائح خبز (توست) من الحبوب الكاملة

بصل أخضر، مفري ناعماً

اخلط الزيت والميسو معاً، وافرد الخليط على شرائح الطوفو. إذا كنت تستخدم التاماري، فانقعه لمدة ساعة في الصلصة. اشوِ الشرائح الناتجة على صاج للطهي بعد دهنه بالزيت دون تقليب لمدة حوالي ٨–١٠ دقائق إلى أن تسخن الشرائح. صب المايونيز على الخبز، ورش عليه البصل الأخضر المفري، أو أضف شريحة سميكة من البصل والطماطم. ضع على السطح شرائح الطوفو المشوية. طريقة أخرى: جهز ساندويتشات مفتوحة من أعلى وعليها عش الغراب والبصل المقليان سريعاً والمقطعان إلى شرائح مع صلصة الكباب أو خليط مرق جريفي (انظر أعلاه).

بودنج الفاكهة بدون طهي

كوبان من الطوفو

كوبان من الفاكهة الطازجة أو الموز المهروس

١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقة صغيرة فانيليا

ملعقة صغيرة محلى مولت الشعير أو ١/٢ كوب عسل (ولا تستخدم المادة المحلية إذا استخدمت الموز، فالهدف من المادة المحلية فقط هو إكساب الطعم).

اخلط جميع المقادير في خلاط أو آلة إعداد الطعام إلى أن تصير متجانسة وناعمة.

ضع الخليط في قالب للفطائر وبردها بالثلاجة، ويمكن أن تضع بسكويتاً مفتتاً أو مقرقشات جراهام في قاع القالب أو في كئوس البودنج. وضع على السطح فراولة طازجة أو غير ذلك من فاكهة.

مايونيز الطوفو

٦ أوقيات من الطوفو بعد تصفيته وتجفيفه

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا أو القرطم

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اسلق جميع المقادير (بيوريه) حتى ينعم الخليط تماماً.

طريقة أخرى: أضف صنفاً من المخللات مع الشمر وبصلة مفرية وذرة فجل حار، أو قليل من الفجل الحار المبشور حديثاً. وستحصل بهذا على صلصة لذيذة. إن مايونيز الطوفو هذا يقل عن المايونيز العادي في السعرات الحرارية بمقدار ١٤٢٢ سعراً، ويزيد في البروتين بمقدار ١٥ جم، ويقل في الدهون بمقدار ١٦٥ جم.

المتبل الإيطالي الكريمي

اخلط المقادير التالية في الخلاط:

١/٢ رطل طوفو مصفى

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر

ملعقتان كبيرتان من خل سيدر التفاح

ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك

١/٢ ملعقة صغيرة من فتات البصل المجفف أو بصلة طازجة مقطعة لقطع صغيرة (اختياري)

أضف إليها ما يلي:

٤ فصوص ثوم مفرية، أو ١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم (وليس ملح الثوم)

ملعقتان كبيرتان من العسل أو مخلل حلو

ملعقة صغيرة متبل إيطالي Italian Seasoning أو عبوة خليط Hain's Italian Seasoning

١/٤ ملعقة صغيرة محلى مولت الشعير (اختياري)

سلطة الطماطم والخيار

٣ أكواب طماطم مقطعة شرائح

٤ أكواب خيار مقطع شرائح

١/٢ بصلة كبيرة مقطعة شرائح

كوب كرفس مقطع إلى قطع صغيرة

١/٢ كوب مقدونس مفري أو ملعقة كبيرة مقدونس مجفف

واخلط المقادير معاً.

متبل (صلصة) السلطة:

١/٢ رطل طوفو مصفى ومهروس

٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون أو لايم

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة مولت الشعير أو غير ذلك من مواد محلية

١/٢ ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

فص ثوم مفري

١/٤ ملعقة صغيرة فلفل حار (اختياري)

اخلط المقادير معاً في الخلاط حتى تنعم، واخلط الصلصة الناتجة مع الخضر وقدم السلطة باردة.

سلطة الطوفو البيتي

رطل طوفو مصفى ومفتت

ملعقة كبيرة مقدونس طازج، مفرياً

١ ١/٢ ملعقة صغيرة كراث مجفف

١/٤ ملعقة صغيرة عشب الشبت

اخلط المقادير التالية حتى تصير ناعمة وبيضاء كالكريمة:

١/٢ كوب من مقدار الطوفو المذكور أعلاه

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

١ ١/٢ ملعقة صغيرة خل سيدر التفاح

١ ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملعقة صغيرة ملح بحري

صب هذا الخليط على خليط الطوفو المفتت واخلط جميع المقادير معاً. وقدم الخليط الناتج لفرده (اسبريد) على السندويتشات أو في حفرة يتم عملها في سلطة الخس والطماطم.

كريمة الطوفو المخفوقة

رطل طوفو لين

١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

٤ ملاعق كبيرة عسل

١/٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

اخلط المقادير في الخلاط حتى تصير خفيفة ورقيقة. ثم بردها.

كريمة الطوفو المخفوقة ٢

قطعتان من الطوفو الصلب، يصفى ويجفف

٦ أوقيات من لبن الصويا (أو اللبن البقري)

٦ ملاعق كبيرة من شراب الأرز أو مولت الشعير أو العسل كمادة محلية

اخلط الطوفو ولبن الصويا والمادة المحلية في خلاط حتى تتكون قمم لينة. برد الخليط حتى يكون جاهزاً لتقديمه كغطاء كريمي مخفوق (للفواكه الطازجة أو الفطائر).

الطوفو المخلوط

يصلح كإفطار سريع أو كطبق بروتيني ساخن سريع لأية وجبة.

ملعقة كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ كوب بصلة مفرية

١/٢ كوب فلفلة خضراء مفرية

١/٢ كوب عش الغراب مقطع شرائح

اقلِ الخليط سريعاً (سوتيه) وأضف إليه ما يلي:

رطل طوفو مصفى ومفتت

ملعقة كبيرة صلصة التاماري

١/٤ ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ملعقة صغيرة ريحان مفري

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

اقلِ الخليط سريعاً (سوتيه) حتى يبدأ الطوفو في الاحمرار، وقدم الأكلة ساخنة مع خبز توست من الحبوب الكاملة.

الطوفو والبروكولي مع صلصة الثوم

رطلان من الطوفو مكعبات

١/٢ كوب صلصة التاماري أو صلصة الصويا

١/٢ رطل عش الغراب طازج مقطع شرائح

رطل زهيرات بروكولي

٣ فصوص ثوم مفرية

ملعقة كبيرة خردل مجهز

٣ ملاعق كبيرة عسل

١/٢ فلفلة حمراء حلوة مفرية

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل أو ملعقة صغيرة زنجبيل طازج بعد تقشيره وبشره

انقع الطوفو في صلصة التاماري، مع تقليبه قليلاً. اخلط المقادير التالية معاً ثم ضعها جانباً: كوبان من الماء المغلي مع مكعبين من مرقة الخضر أو ملعقة كبيرة ميسو.

صفِ الطوفو مع الاحتفاظ بالسائل الناتج. استخدم مقدار ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون في تحمير جانبي كمية الطوفو. ارفع الطوفو بمجرد تحميره. اقلِ البصل وعش الغراب سريعاً حتى يلين (سوتيه) وذلك باستخدام ملعقة كبيرة زيت الزيتون. قلب معاً مقادير الثوم وخليط الميسو والخردل والعسل والفلفل الأحمر والزنجبيل. أضف الخليط إلى الخضر المقلية (سوتيه).

أضف الطوفو والسائل المحتفظ به. وسخن الخليط الناتج على نار هادئة سريعاً لمدة دقيقة واحدة. أضف البروكولي ثم استمر في التسخين لمدة ٣ دقائق أخرى، وارفع الخليط من على النار ثم اتركه لمدة ٥ دقائق. قدمه على أرز بني أو شعرية.

وصفات الطوفو من Tofu Rella by Sharon.

أطعمة مشتقة من فول الصويا

الميسو Miso	فول الصويا مختمر حتى يتحول إلى عجينة، ممتاز للمتبلات، له طعم كاللحم.
الناتو Natto	فول الصويا مختمر بكتيرياً.
دقيق الصويا Soy Flour	فول الصويا يطحن دقيقاً، ويستخدم كبديل لجزء من دقيق القمح في إحدى وصفات الطعام ولزيادة المحتوى البروتيني.
حبيبات (برغل) الصويا Soy Grits	يتم استخراج الزيت من فول الصويا، والناتج المتبقى يتم طحنه خشناً.
لبن الصويا Soy Milk	سائل يتم استخلاصه من فول الصويا ويُجعل طعمه مثل طعم اللبن.
زيت الصويا Soy Oil	الزيت يتم استخلاصه من فول الصويا.
التاماري Tamari	صلصة الصويا معتقة طبيعياً ومختمرة.
التمبه Tempeh	أقراص صويا مختمرة بالفطريات.
الطوفو Tofu	لبن صويا مختثر، باستخدام عامل تجلط معدني، ثم يتم ضغطه على شكل كعكة.

الماء

بارد، ورائق، ونقي

كلما تقدمنا في العمر، قل إحساسنا بالعطش والرغبة في شرب الماء. وهذا أحد الأسباب التي تستلزم منا أن نهتم باكتساب عادة شرب الماء حتى لو لم نحس بالعطش. ولا حاجة بنا أن نركز أكثر من هذا على أهمية أن نشرب ٨ أكواب أو أكثر من الماء النقي كل يوم، فبهذا يمكنك أن تقي نفسك من مشكلات التبرز والتبول وحالات الصداع، فالسموم تتراكم في الجسم مسببة نوبات الصداع، ما لم يتم شرب ماء كاف لغسل هذه السموم والتخلص منها وطردها إلى خارج الجسم. فالجهاز البولي، بما فيه المثانة البولية، يؤدي وظائفه بصورة أفضل عند شرب كميات وافرة من الماء. كما يمكن تخفيف مشكلات مثل نوبات القلق وتفاعلات عدم تحمل الأطعمة، وحرقة المعدة بسبب كثرة الإفراز الحمضي، ونوبات الصداع وألم الالتهاب القولوني والفورات الساخنة واضطرابات أخرى كثيرة بشرب كوب كامل من الماء. وهذا يساعد على غسل أجهزة الجسم وتخفيف هذه الأعراض بأسرع مما يفعل أي عشب أو دواء أو غذاء. ولا شيء على هذا الكوكب يمكن أن يغني عن الماء النقي.

ويوجد في الوقت الحاضر ما يشبه الحالة الوبائية من متلازمة الإجهاد المزمن وهي تتزايد باستمرار. وتعد من الاضطرابات التي تحتاج لما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يومياً.

ويمكن غسل السموم والكيميائيات التي تسبب آلام العضلات ونوبات الصداع والإرهاق الشديد (وهي حالات شكوى شائعة جداً) بشرب الماء يومياً. وبغير شرب الماء، فإننا يمكن أن نسمم أنفسنا بالنفايات الناتجة عن الأيض وبالسموم أو التوكسينات. فالكلى تعمل على التخلص من النفايات، مثل حمض البوليك والبولينا وحمض اللبنيك (اللكتيك)، التي يجب أن تكون ذائبة في الماء. وإذا لم يوجد ما يكفي من الماء، فإن تلك المواد لا يتم التخلص منها بكفاءة، وقد تسبب تدميراً للكلى. كما أن الهضم والأيض كليهما يعتمدان على الماء لإتمام تفاعلات إنزيمية وكيميائية معينة بالجسم. إن الماء يحمل العناصر الغذائية والأكسجين إلى الخلايا خلال الدم، وينظم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز العرق. ويكون الماء أكثر أهمية إذا ما كنت تعاني التهاباً مفصلياً أو مشكلات عضلية هيكلية، أو كنت رياضياً، فهو يزلق المفاصل. فهل هو أمر من البساطة الشديدة هكذا لدرجة ألا يصدقه الإنسان؟! فمتى يدرك الإنسان أن تلك الأشياء البسيطة التي خلقها الله عز وجل لنا هي دائماً دواؤنا الأفضل؟! لقد ابتعد الإنسان عن المواد الطبيعية المتاحة لديه والمهمة لتحقيق الصحة والشفاء من الأمراض. ولو استطاعت أجهزة الجسم أن تتكلم

لصرخت مطالبةً بحقها كاملاً من الماء، ولو دفعت في سبيله ثمناً باهظاً!

إن الإنسان لا يزال غير واعٍ لفوائد الماء. فإن عملية الشيخوخة يمكن إبطاؤها بشرب الماء. كما أن حالات مثل الالتهاب المفصلي وحصى الكلى والإمساك وتصلب الشرايين والسمنة والجلوكوما والكتاراكت ومرض السكر وانخفاض سكر الدم وأمراض أخرى كثيرة يمكن منعها أو تحسينها بشرب الماء النقي. جربه فقط وستشعر بالفارق سريعاً. وهو ليس غالي الثمن وبالتأكيد يستحق المحاولة، ولكنك يجب أن تشرب ٨-١٠ أكواب من الماء يومياً.

إننا نعتقد بشدة أن الماء النقي هو أفضل علاج لجميع الأمراض على كوكبنا هذا. إن متوسط كمية الماء في جسم الإنسان هو ٦٥٪، ولكن كمية الماء تتفاوت من شخص لآخر، بل ومن جزء بالجسم إلى آخر. وانخفاض محتوى الماء في الدم يحفز ذلك الجزء من المخ الذي يسمى "الهيبوثالامس"، وهو الذي يحتوي على مركز العطش بالمخ، لكي يرسل إشارات عصبية تفيد بحاجة الجسم لأن يشرب.

ونظراً لأن المعادن غير العضوية التي تأتي أساساً من ماء الصنبور تصل إلى مجرى الدم، فإن آثاراً من هذه المعادن تلتصق بجدر الشرايين، ثم يلتصق بها الكولستيرول مما يجعل الشرايين تضيق وتزيد قابلية انسدادها. كما يحدث تراكمات أخرى بسبب المعادن غير العضوية في مواضع يكون تدفق الدم فيها أبطأ ما يمكن وتشمل:

- المفاصل
- الالتهاب المفصلي
- الأوردة الصغيرة
- دوالي الأوردة
- الشرايين الصغيرة
- تصلب الشرايين
- الأذن الداخلية
- فقدان السمع والدوار
- عدسة العين
- الكتاراكت (المياه البيضاء)
- الرئتان
- الانتفاخ الرئوي (الإمفيزيما)

المصدر: بيتر إف. مورجان؛ مقال: أخبار طيبة عن مياه الشرب.

إن الهواء النقي المنعش والأطعمة الطازجة الجيدة التي تضيف المزيد من الألياف إلى الغذاء هما الشيئان المهمان الآخران اللذان يمنعان ويشفيان جميع الأمراض تقريباً. وبدون الهواء تنتهي الحياة في خلال ٦-١٠ دقائق. وبدون الماء تنتهي الحياة في خلال ٣-٥ أيام، ولكن الإنسان يمكن أن يعيش بغير طعام لمدة تصل إلى ٣٠-٤٠ يوماً. وبصفة عامة، فإن الماء ثم الماء ثم الماء، والهواء النقي المتجدد، والأطعمة الطازجة الجيدة هي أهم العوامل الضرورية لحياة طويلة صحية خالية من الأمراض. وفي وادي هونزا نجد أن الناس الذين يعيشون بصحة جيدة حتى ١٠٠ عام أو أكثر يزرعون فاكهتهم وخضراواتهم في تربة عضوية ويأكلون أغلب أطعمتهم نيئة غير مطبوخة، وهذه الفواكه والخضراوات تحتوي على ٩٠٪ من الماء الطبيعي النقي.

وكذلك، فإن التخلص من التوتر وممارسة الرياضة يومياً واتخاذ أوضاع ذهنية إيجابية هي ثلاثة عوامل أخرى مهمة وضرورية. ونظراً لوجود أشياء كثيرة جداً ضارة ويجب تجنبها في عالمنا هذا وفي الزمن الذي نعيش فيه، فما علينا إلا أن نتمسك بالأساسيات المذكورة أعلاه، ونتجنب ما هو خلافها وسوف نمسك بأسرار الحياة الصحية.

إن أي نقص في المحتوى المائي للجسم ينعكس في الواقع على شكل نقص في حجم الدم. وهذا يسبب زيادة طفيفة في تركيز الصوديوم في الدم. وهذه التغيرات سريعاً ما تحفز على الشعور بالعطش. والناس غالباً ما يشربون كمية من السائل تكاد تكفي فقط لترطيب جفاف الحلق ولكنها لا تكفي لتعويض النقص الإجمالي في كمية الماء بالجسم. ويمكن بهذا أن تصاب سريعاً بالجفاف، فأنت كإنسان بالغ لديك مخزون من الماء في جسمك يقل عما كان موجوداً في سنين شبابك السابقة. فاشرب من الماء كمية تزيد عما تظن أنك في حاجة إليه.

وثمة أنواع عدة من الماء: العسر، والمغلي، واليسر، والمرشح، ومياه الآبار، وماء الصنبور، والمياه المعدنية، والماء المزال تأينه، والمقطر. ولكن ثمة نوع واحد فقط من الماء الذي يعد نقياً تماماً هو الماء المقطر بالبخار، وعند إضافة المعادن إليه فإنه يعد أفضل ماء مثالي يمكن الحصول عليه في هذا العالم الملوث الذي نعيش فيه اليوم.

والتقطير هو عملية تحويل السوائل إلى الحالة البخارية عن طريق التسخين. وبعد ذلك يتم تبريد البخار وتكثيفه مرة أخرى إلى سائل يتم تخزينه، وبهذه العملية تتحقق إزالة المواد الصلبة وغيرها من الشوائب المختلطة بالماء للحصول على ماء شرب نقي تماماً. وهذا الماء المقطر بالبخار Steam- Distilled Water هو الأفضل (تأكد من وجود كلمة Steam أي بخار على الزجاجة مع إضافة بعض النقط من المعادن النادرة Trace Mineral Drops وهو اسم مستحضر من إنتاج شركة Trace Mineral Research وهذا المستحضر هو من المياه المعدنية النقية المركزة المستمدة من بحيرة سولت ليك الكبيرة بولاية يوتاه الأمريكية، وهكذا يتم تعويض المعادن التي فقدت من المياه بعملية التقطير. وهذه النقط

المركزة ليست غالية الثمن ويمكن شراؤها من أحد محال الأغذية الصحية. ولا توجد مادة أخرى على هذا الكوكب يمكن أن تحقق لنا ما يحققه هذا الماء، والثمن هو في محله. وغلي الماء لا يحقق النتيجة المرجوة بنفس الدرجة، فصحيح أنه يقضي على معظم الكائنات الدقيقة الضارة إلا أن المواد الكيميائية الضارة تبقى مركزة في الماء.

ومياه الصنبور مليئة بالكيميائيات الضارة والمعادن غير العضوية التي لا يستفيد منها الجسم. ومياه الصنبور ليست نظيفة أو نقية بدرجة تسمح باستهلاكها. إن من يعانون مرض باركنسون هم في الغالب كانوا يشربون أصلاً من مياه الآبار أو عاشوا في مناطق ريفية، ومن تعرضوا لهذه الظروف هم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، فقابلية التعرض لهذا المرض قد تكون مرتبطة بزيادة عبء السموم البيئية. ويعتقد د. ويليام كولر طبيب الأمراض العصبية بجامعة كانساس أن السموم هي سبب هذا المرض، ولكن أي هذه السموم بالتحديد فهو أمر غير معروف.

وتوجد أكثر من ٢٠٠٠٠ حالة من مرض الجيارديا المتسبب عن طفيلي معوي تنتقل عدواه من مياه الشرب، قد تم الإبلاغ عنها في الولايات المتحدة.

وقد ثبت فشل أكثر من ثلث نظم تنقية المياه في الوفاء بالمواصفات القياسية لوكالة حماية البيئة الأمريكية المتعلقة بسلامة المياه. وقد وجدت أكثر من ٧٠٠ حالة تلوث لمصادر المياه في أنحاء البلاد و ٢٠٠ حالة ناتجة عن كيميائيات سامة. وتقوم الوكالة بمراقبة ٣٨ منها فقط.

ولقد تعرض ١٣ مليون أمريكي للوثات خطرة بسبب أن ٣٦٠٠٠ مصدر عام لإمداد المياه قد خالف المواصفات الفيدرالية الرسمية للمياه في عام ١٩٨٧.

كما أن المبيدات والكيميائيات الزراعية تغزو مصادر المياه في البلاد. ويجب اختبار مياه الآبار التي تقع قرب أية منطقة زراعية للكشف عن أملاح النيترات التي يمكن أن تسبب اضطراباً خطيراً للدم في الأطفال والكبار، وتتكون أملاح النيترات عندما يتسرب النيتروجين الذي يدخل في تركيب الأسمدة الكيميائية والسباخ ويتغلغل في التربة ومنها يصل إلى الماء الذي يغذي الآبار في المنطقة.

وكذلك فإن الرادون، وهو غاز خامل يتكون في قشرة الأرض، يتغلغل في التربة حتى يصل إلى مصادر المياه وقد يسبب سرطان الرئة. وتقدر وكالة حماية البيئة أن ٨ ملايين أمريكي لديهم مستويات عالية من الرادون في مياههم، وهو يصل حينئذ إلى الهواء بعد دخول الماء إلى المنزل وسريانه فيه. وأكثر الأماكن عرضة لوجود الرادون فيها هي الآبار الخاصة وغيرها من مصادر المياه الجوفية. وتشمل المناطق المعروفة باحتوائها على الرادون: نيوجيرسي، كارولينا الشمالية، نيوانجلند، أريزونا، ولكنه لا يقتصر على تلك المناطق وحدها.

وقد أعلنت الوكالات الحكومية والمنظمات البيئية أن الرصاص هو خطر كبير يهدد البيئة وأن ٤٢ مليون أمريكي (١ من كل ٦) يشربون ماء ملوثاً بمستويات مرتفعة من الرصاص. وينصح باختبار المياه خاصة إذا كان المنزل به أطفال دون السادسة من العمر أو نساء حوامل أو نساء يحتمل أن يصرن حوامل. فالأطفال الصغار والأجنة في بطون أمهاتهم هم أكثر ضعفاً، وعرضة لتأثيرات الرصاص المدمرة للمخ. كما يمكن أن يسبب الرصاص مشكلات في الكبد والكلى، وأن يضر الأجهزة القلبية الوعائية والمناعية والمعدية المعوية في الجسم.

والماء ضروري للتنفس، فالرئتان يجب أن يترطبا بالماء لتسهيل دخول الأكسجين وخروج ثاني أكسيد الكربون، ويُفقد حوالي باينت (١/٢ لتر) من السائل في كل يوم بسبب خروج هواء الزفير. وإذا لم يحصل الجسم على كفايته من الماء لحفظ توازن السوائل، فقد تختل كل وظائف الجسم. وكلما مارست المزيد من الرياضة، لزمك أن تستهلك المزيد من الماء لتجعل مستوى الماء في جسمك في حالة توازن.

وقد تكون مشكلات زيادة الدهن في الجسم وضعف القوة العضلية والمشكلات الهضمية والخلل الوظيفي لأعضاء الجسم والآلام المفصلية والعضلية واحتجاز الماء نتيجة لعدم كفاية شرب الماء. إن الطريقة السليمة للتخلص من السائل المحتجز في الجسم هي بشرب المزيد من الماء. وشرب الماء بصورة سليمة هو الحل المطلوب من أجل إنقاص الوزن، وإلا فإن الجسم لن يتمكن من أيض الدهون كما سيحتجز الماء في الجسم مما يزيد الوزن إذا لم يشرب الإنسان الماء بالقدر الكافي.

مياه الينابيع تتدفق في الأرض من تلقاء نفسها من نقطة محددة، ثم يتم تعبئتها في زجاجات قرب هذا المصدر. وفي هذه الحالة لا توجد معادن مضافة ولا مفقودة.

الماء المنقى أو المقطر أزيلت منه المعادن بالكامل، وهذا يشمل غلي الماء وتحويله إلى بخار ثم تكثيفه. وتتم إزالة المعادن الفلزية بما فيها الرصاص والكادميوم والزئبق والألومنيوم والسموم الأخرى.

المياه المعدنية هي أساساً أية مياه غير مقطرة، وهي تحتوي على ما لا يقل عن ٥٠٠ جزء من المليون من المواد الصلبة الكلية الذائبة. وكلما زادت المعادن أو المواد الصلبة، كان الطعم أقوى.

الأزموزية المنعكسة يتم بمقتضاها دفع الماء من خلال غشاء شبه نفاذ في حين يتم طرد الدقائق المشحونة والجزيئات الأكبر حجماً في هذا النظام عالي التقنية لتنقية المياه. وهو أفضل نظام لمعالجة المياه التي تكون شديدة الملوحة، وعالية في محتواها من النيترات ومحملة بالمعادن الثقيلة غير العضوية مثل الحديد والرصاص.

ماء الصودا هو الماء الذي أضيف إليه ثاني أكسيد الكربون صناعياً كما يحتوي على معادن وأملاح مضافة.

ماء سلتزر به أيضاً ثاني أكسيد الكربون المضاف، ولكن بدون أملاح مضافة.

> تعد خلاصة بذور الجريب فروت مثالية كوسيلة مأمونة وبسيطة لتطهير ماء الشرب في حالة الخروج في معسكرات في الخلاء أو السفر، أو في أي موقف طارئ لا يتيسر فيه الحصول على ماء صالح للشرب، ولا يتيسر غلي الماء.
>
> ويجب أولاً ترشيح الماء المتاح (وعلى الأقل يترك حتى تستقر الدقائق العالقة في القاع). خذ الماء الرائق وأضف ١٠ نقط من خلاصة بذور الجريب فروت لكل جالون من الماء. رج الخليط بقوة واتركه مستقراً لبضع دقائق. وقد تلاحظ وجود طعم مر قليلاً. وهو طعم خلاصة بذر الجريب فروت التي أضيفت للماء.
>
> هذه الخلاصة آمنة وسهلة الحمل، وتعد من وسائل الإسعاف الأولي في كثير من الاستخدامات.
>
> *المصدر: The Third Opinion Report، عدد يونيو ١٩٩٠، ص ٧*

اختبار ماء الصنبور

إن وكالة حماية البيئة الأمريكية تعطي رقماً للهاتف لمساعدتك على تحديد المكتب أو المعمل القريب من محل سكنك والمرخص له في تقديم خدمة اختبار المياه. فاتصل برقم هاتف الوكالة المجاني الآتي:

Safe Drinking Water Hotline 1-800-426-4971

ويقوم عدد من المعامل بإرسال وعاء عليه عنوان المعمل (بصفة ذاتية) وهو يسمح لك أن تضع الزجاجة المتلئة بالماء في صندوق البريد القريب منك. وتتكلف الاختبارات بدءاً من ١٥ دولاراً حتى ٢٠ دولاراً لكل عينة من ماء الصنبور. وتصل النتائج إليك في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

National Testing Labs 1-800-458-3330
Suburban Water Testing Labs 1-800-433-6595
Water Test 1-800-426-8378

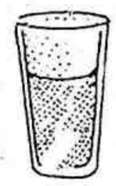
وقد قامت الوكالة بتحديد مستويات التلوث القصوى المسموح بها. ولكي تحصل على معلومات عن هذا الأمر وغير ذلك من مواد تثقيفية أخرى، اتصل بالعناوين التالية:

National Sanitation Foundation
P.O. Box 1468
Ann Arbor, MI 48106
313-769-8010

Water Quality Association
4151 Naperville Road
Lisle IL 60532
708-505-0160

وتشمل نظم معالجة المياه الأخرى التي تزيل الملوثات المختلفة: وحدات تقطير المياه، وحدات تيسير المياه، ووحدات المعالجة بالأشعة فوق البنفسجية. وقبل أن تشتري إحدى تلك الوحدات، اكتب إلى National Sanitation Foundation أو اتصل بها هاتفياً (انظر أعلاه). هذه المنظمة التي لا تهدف للربح، والتي تتولى إجراء الاختبارات وإعطاء الشهادات، تقوم بالتحقق من ادعاءات المصنع وتعطي شهادة بأن المواد المستخدمة في تنقية المياه غير سامة وسليمة من الناحية التركيبية. ويتم إجراء فحص دوري دون إعلان مسبق للمنتجات للتأكد من أنها مطابقة للمواصفات.

وللحصول على مقارنة بين مختلف أنظمة تنقية المياه للاستخدام المنزلي يرجى منك الاطلاع على الجدول التالي:



مقارنة بين وسائل تنقية المياه

وسيلة التنقية	تكلفتها	كيف تعمل	المواد التي تقللها
الكربون المنشط	٣٠-٦٠ دولاراً لمياه الصنبور أو لموديل Pour-Through، 89-200 دولاراً لموديل Countertop، 75-600 دولاراً لموديل Under Sink، 499-1250 دولاراً لنظام يشمل المنزل كله	تقوم بترشيح المياه من خلال مصيدة كربونية تمتص المواد الملوّثة.	الكلور، الألوان، مبيدات الأعشاب، الرصاص، كبريتيد الهيدروجين، العكارة، الكيميائيات العضوية الطيارة
الأزموزية المنعكسة	١٥٠-٢٥٠ دولاراً لموديل Countertop، 350-1500 دولاراً لموديل Under Sink	تدفع الماء تحت ضغط من خلال غشاء طارد للملوثات، وترسل الماء المنقى إلى خزان لتجميع المياه.	الزرنيخ، الكادميوم، الكروم، الحديد، الكلور، الألوان، الرصاص، طفيلي الجيارديا، أكياس الجيارديا، النيترات، الراديوم، الكبريتات، العكارة
التقطير	٩٩-٩٩٥ دولاراً لموديل Countertop، 995-1020 دولاراً لموديل Free-Standing Unit، 799-4500 دولار لنظام يشمل المنزل كله	ترفع درجة حرارة الماء إلى درجة الغليان تاركة الملوثات وراءها. ويتم تكثيف بخار الماء النقي الناتج إلى سائل يتم تجميعه.	الزرنيخ، الكادميوم، الكروم، الحديد، الرصاص، أكياس الجيارديا، النيترات، الكبريتات، العكارة
ميسر المياه	٩٥٠-٣٥٠٠ دولار لنظام يشمل المنزل كله	تجعل الصوديوم يحل محل الكالسيوم والماغنسيوم "لتيسير" المياه.	الكالسيوم، الماغنسيوم، الحديد، الراديوم
الترشيح بالكربون	٢٥ دولاراً لجهاز يركب على الصنبور، ٣٠٠ دولار فأكثر لأنظمة Under Counter	تمرر المياه من خلال مرشح كربوني (من الفحم النباتي أو كتلة من الكربون الصلد) يعمل على حجز الملوثات. وعندما يتم تشبع المواد الكربونية في المرشح، يجب استبدال الخرطوشة.	الطعم الرديء، الروائح الكريهة، الكلور، الكيميائيات العضوية والمبيدات.

إن طهي الأطعمة وشرب أنواع الشاي العشبي يستحقان أن تستخدم الماء النقي.

يوجد الكثير من الأعشاب الجيدة التي يمكن أن تستعمل فرادى أو في مجموعات. وهناك عدد من الموزعين، مثل Celestial Seasonings, Inc.، Alvita، Select Harvest تقدم أنواع الشاي العشبي في تشكيلة من الصيغ والنكهات المختلفة.

وبالإضافة إلى هذا، توجد الآن توليفة خاصة من الأعشاب تسمى Daily Detox وهي مصممة لإزالة السموم من الجسم بصفة عامة ومن أعضاء معينة به بصفة خاصة. وهذه التوليفة تحتوي على: الحمّاض الأصفر، الكُعَيب (شوك اللبن)، جذر الأرقطيون، الإكيناسيا، الطرخشقون، الحلبة، الفشاغ، الزنجبيل، القشرة المقدسة (الكسكارة)، النفل البنفسجي، الخبيزة، وقد تم الجمع بينها لإزالة السموم من الأمعاء، والدم، والكبد، والجلد، والكليتين، والرئتين.

الزبادي

الزبادي Yogurt هو أساساً لبن تضاف إليه بكتيريا نافعة (بكتيريا صديقة). وهذه البكتيريا تنتج اللاكتاز، وهو إنزيم يؤثر على سكر اللبن الطبيعي (اللاكتوز) محولاً إياه إلى حمض اللاكتيك (حمض اللبنيك) الذي يخثر اللبن ويكسب الزبادي نكهته اللاذعة.

والزبادي من الناحية الغذائية أفضل وأعلى مستوى من اللبن الحليب في نواح مختلفة كثيرة. فكل حصة مقدارها ٨ أوقيات تحتوي على ٣٠-٤٥٪ من احتياجاتك اليومية من الكالسيوم. والزبادي به مقدار من بروتين اللبن القابل للهضم أكثر مما في اللبن الحليب. وحتى أولئك الذين لا يتحملون اللبن بسبب نقص وجود الإنزيم لتحليل اللاكتوز يمكنهم أكل الزبادي دون متاعب. والزبادي هو مصدر رائع للبروتين والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات "ب٦"، "ب١٢"، والنياسين وحمض الفوليك. وهو يحتوي على مقدار من البوتاسيوم يساوي ما يوجد في أصبع من الموز. وتفيد دراسة أجراها أحد المراكز الطبية في لونج أيلاند أن تناول كوب زبادي يومياً يمكن أن يقلل قابلية حدوث حالات العدوى الخميرية المهبلية بدرجة جوهرية. وقد كان الزبادي الذي استخدم في تلك الدراسة يحتوي على مستنبتات (مزارع) حية من بكتيريا اللاكتوباسيلس أسيدوفيلس Lactobacillus Acidophilus.

وكذلك فقد وجد أن الزبادي يقوي الوظائف المناعية للخلايا الحيوانية والبشرية، جاعلاً هذه الخلايا تصنع المزيد من الأجسام المضادة وغيرها من الخلايا المكافحة للأمراض. والزبادي يكافح حالات العدوى عن طريق آليتين منفصلتين وهما تقوية جهاز المناعة وقتل البكتيريا الضارة.

ويحتوي الزبادي على مستويات عالية من مواد هرمونية دهنية طبيعية تسمى البروستاجلاندينات E2 التي يعرف عنها أنها تضاد الهرمونات. وهذه المواد تحمي أيضاً بطانة المعدة من السموم. وثمة فائدة أخرى نجتنيها من الزبادي وهي قدرته على خفض كولستيرول الدم. وفي الواقع، فإنه لا يوجد إلا القليل من الأطعمة التي تقدم كل هذه الفوائد الكثيرة في آن واحد.

> للنباتيين توجد منتجات كثيرة من زبادي الصويا في الأسواق، ويمكن شراؤها من محال الأغذية الصحية.

وقد أفادت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بأن كل ١١٠ جم من الزبادي خالي الدسم يحتوي على أقل من ١/٢ جم من دسم (أي دهن) اللبن، والزبادي منخفض الدسم يحتوي على ما بين ١/٢ جم إلى جرامين من دسم اللبن، في حين أن الزبادي كامل الدسم يحتوي على حوالي ٣,٥ جم من الدسم (أي الدهن) لكل ١٠٠ جم. إن حصة مقدارها ٨ أوقيات (كوب واحد) من الزبادي خالي الدسم (أو منزوع الدسم) تحتوي على ١١٠ سعر حراري فقط، وهي تعد إضافة صحية جداً لأي نظام غذائي.

ورغم انخفاض المحتوى الدهني للزبادي فليست كل أنواعه متساوية، فالزبادي الجيد بالنسبة لك يجب أن يكون خالياً من السكر. كما أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تستلزم أن يكون الزبادي المنتج بالمعاملة الحرارية مكتوباً على عبواته أنه معامل بالحرارة بعد استنباته (أي استزراعه). كما يجب على منتجيه أن يضيفوا إلى الزبادي إما بكتيريا اللاكتوباسيلس بلجاريكس أو استربتوكوكس ثيرموفيلس، ولكن لا يتحتم عليهم قانوناً أن يكتبوا على العبوات ما إذا كانت تلك المستنبتات البكتيرية حية أو نشطة. وبعض صانعي الزبادي يسخنونه لكي يضيفوا إليه المزيد من الطعم اللاذع أو ليطيلوا فترة صلاحيته، مما يؤدي إلى القضاء على أغلب المستنبتات النشطة (من البكتيريا الصديقة) والفوائد الصحية. فتأكد من أن العبوة مكتوب عليها "مستنبتات (خميرة) زبادي نشطة" أو "مستنبتات (خميرة) زبادي حية" أو "يحتوي على مستنبتات نشطة". وتذكر أن تشتري الزبادي "الحي" الذي لا يحتوي على سكر مضاف ولا مواد حافظة ولا مواد مكثفة (مغلظة).

وبكتيريا اللاكتوباسيلس أسيدوفيلس لا تقضي عليها العصائر المعدية الحمضية بعكس نوعين آخرين من البكتيريا المسببة للأمراض مما يحقق بيئة قاتلة لبكتيريا السالمونيلا والليستيريا وصور أخرى من البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي. ويظهر بحث أجري في اليابان وفي الولايات المتحدة أنك يمكن أن تمنع -وفي بعض الحالات أن تشفى- الإسهال والديسنتاريا باستخدام الزبادي، وهو فعال بصفة خاصة في حالات إسهال الأطفال. وقد تبين أيضاً أن الأطفال الذين يأكلون الزبادي تكون لديهم مقاومة أكبر لحالات عدوى الإنفلونزا.

وقد وجد د. خيم شامي من جامعة نبراسكا الأمريكية أن الزبادي هو أكثر فاعلية كعامل وقائي أكثر من كونه علاجاً للإسهال والديسنتاريا. وهو يقول: "يمكن عن طريق تناول بكتيريا اللاكتوباسيلس في الطعام بعد التعرض لنوبة إسهال أن تقلل حدوث الإسهال".

وثمة دليل على أن الزبادي قد يساعد على منع الإصابة بالسرطان، خاصة في القولون. فقد وجد باحث رفيع المستوى في بوسطن أن مستنبت (مزرعة) الأسيدوفيلس يمكن أن يثبط النشاط الجاري في القولون والذي يحول الكيميائيات غير الضارة إلى عوامل مسرطنة. وفي عام ١٩٨٦ نشرت مجلة معهد السرطان القومي دراسة فرنسية وجدت أن النساء اللاتي أكلن كميات كبيرة من دسم الألبان مثل ما يوجد في الجبن مرتفع الدسم كانت لديهن قابلية عالية للإصابة بسرطان الثدي. ومن خلال نفس الدراسة فقد وجد أن أولئك اللاتي أكلن أكبر كمية ممكنة من الزبادي كانت لديهن أقل قابلية للإصابة بهذا السرطان.

إذا كنت تعاني حساسية شديدة لمنتجات الألبان حتى الزبادي، فإنه يوجد بالأسواق زبادي من الصويا وبكتيريا أسيدوفيلس غير لبنية. وهذا مهم بصفة خاصة إذا كنت مصاباً بحالة عدوى خميرية (الكانديدا) أو إذا كنت تتناول مضادات حيوية. وبكتيريا الأسيدوفيلس هي عدو طبيعي للخميرة.

إن فوائد الزبادي المصنوع بالمنزل عديدة. فهو يساعد على معادلة حمض البوليك في الجسم. كما يساعد على منع ومكافحة حالات العدوى بالجهاز الهضمي. ومستنبتات الزبادي الحية تنمو وتتكاثر في القناة الهضمية، ولها تأثير كمضاد حيوي طبيعي. والزبادي ضروري في عالمنا هذا حيث تكثر العلاجات التي تستخدم المضادات الحيوية التي تقضي على البكتيريا الصديقة في الجسم. وكثير من الأطباء يوصون مرضاهم الذين يعالجون بالمضادات الحيوية أن يأكلوا زبادي الأسيدوفيلس؛ فهو يستعوض البكتيريا النافعة ويساعد على منع الإسهال وحالات العدوى الخميرية التي تحتاج إلى المزيد من المضادات الحيوية مما ينشئ دائرة مفرغة. والمضادات الحيوية تخل بالتوازن بين البكتيريا النافعة والضارة، فهي تقتل البكتيريا النافعة وتسمح للضارة بأن تسود وتستفحل. والزبادي يمكن أيضاً أن يساعد على تقوية جهاز المناعة، وهو تأثير قد لوحظ في الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وبعض العلماء يعتقدون أن مستنبتات الزبادي الحي تساعد على خفض مستويات الكولستيرول في الجسم، كما استخدم الزبادي الحي في علاج سرطانات معينة.

وقد أجرت جامعة نبراسكا بحثاً على الفئران أظهر أن بكتيريا الزبادي أبطأت نمو البكتيريا الضارة بنسبة وصلت إلى ٧٥٪، كما أن البكتيريا التي في مستنبتات الزبادي النشطة قد أثبطت نمو الخلايا السرطانية الميتة. وهذه التأثيرات توجد فقط في حالة الزبادي الطازج، فالبكتيريا التي في الزبادي المجمد لا تتمتع بنفس التأثير على السرطان.

عندما تتناول المضادات الحيوية، انتظر ساعة على الأقل قبل أن تأكل الزبادي أو أياً من منتجات الألبان الأخرى، فقد يعوق الكالسيوم الذي في الزبادي ومنتجات الألبان الأخرى تأثيرات الدواء.

وفي بولندا، تم إطعام مرضى سرطان الأمعاء كوارتاً (أي: لتراً تقريباً) من الزبادي كل يوم لمدة شهرين. وهذا أدى إلى خفض شدة السرطان في عشرة من المرضى. وبكتيريا الزبادي يمكن أيضاً أن تخفض مستويات الكولستيرول في الدم، مما يقلل قابلية حدوث السكتات المخية والنوبات القلبية. وهذه البكتيريا تساعد على مكافحة الديسنتاريا، والكوليرا، والإسهال، وحالات العدوى الأخرى.

أكد معهد السرطان القومي أن الأورام الخبيثة تنكمش في المرضى الذين تناولوا بصفة ثابتة غذاء من الزبادي. وتظهر دراسات أجريت في مدرسة الطب بجامعة هارفارد ومدرسة الطب بجامعة شيكاجو أن الزبادي يكون فعالاً بصفة خاصة ضد سرطان المهبل.

وتعمل الإنزيمات في الزبادي على تثبيط ميكروبات التعفن التي في الأطعمة غير تامة الهضم، مثل تلك التي توجد في حالات الحساسية للأطعمة. وإنزيمات الزبادي تمنع أيضاً الغازات والانتفاخ. ويحتاج كبار السن الذين تكون إنزيماتهم الهضمية غير كافية إلى استكمال أغذيتهم بالزبادي البسيط.

ولتقليل السعرات والدهون، استخدام نصف الكمية من المايونيز والنصف الآخر من الزبادي البسيط لصنع صلصة السلطة العادية وسلطة البطاطس وسلطة الفول وسلطة الكرنب وسلطات المكرونة ومع التونة، وغير ذلك من الشطائر. إن الزبادي البسيط يمثل بديلاً جيداً في الأكلات التي تستدعي إضافة الكريمة

(القشدة) الرائبة وهو رائع مع البطاطس المخبوزة. كما يمكن استخدام الزبادي البسيط بديلاً عن مخيض اللبن في صنع الوفل والبانكيك وأنواع الخبز والموفينات والبسكويت، وفي كثير من أطباق الطعام الأخرى. فلتجربه بنفسك في أكلاتك ولكن لا تستخدمه بصفة بديلة في الكعك دون ضبط كمية المادة الرافعة.

وقد أجرى دينيس سافايانو، أستاذ علم التغذية في جامعة منيسوتا دراسة على ١٦ رجلاً من المصابين بعدم تحمل اللاكتوز. وقد ظهر من الدراسة أن الزبادي المجمد قد سبب حدوث الغازات والانتفاخ بسبب عدم تحمل اللاكتوز. والزبادي المجمد تقوم بصنعه غالباً شركات صغيرة تشتري الزبادي التجاري ثم تبستره. وعندما تتم بسترة الزبادي للمرة الثانية أو تجميده، فإن البكتيريا النافعة التي تنتج اللاكتاز تهلك والزبادي المجمد يكون بصفة عامة مرتفع الدهون وبه سكر مضاف، والزبادي الذي يعلن عنه أنه منخفض الدهون ولا يحتوي على سكر قد يكون معبأ بالكيميائيات. والزبادي البسيط هو أكثر الصور قابلية للهضم.

والزبادي سهل جداً إعداده بالمنزل. ويحتوي الزبادي الطازج على مستنبتات بلجاريكس وثيرموفيلس بكميات كبيرة، وطعمه ناعم، وله نكهة خفيفة ليست لاذعة.

اصنع الزبادي بنفسك

الزبادي له قوام لين إذا استخدم في صنعه اللبن منزوع القشدة أو منخفض الدسم أو خالي الدسم. وإذا كان الزبادي ليناً جداً، فأضف ١/٣-١/٢ كوب لبن جاف في صورة مسحوق مباشرة إلى كوارت (لتر) اللبن الذي لديك قبل أن تسخنه. وهذا سوف يجعل الزبادي أكثر غلظة وأكثر شبهاً بالقشدة في قوامه. وكلما بقي الزبادي لفترة أطول في جهاز صنعه، كان أكثر تماسكاً وأكثر لذعة وقد يحدث انفصال للخثارة والشرش.

إن الزبادي غير المبستر وغير المضاف إليه النكهات هو وحده الذي يحتوي على المستنبت الحي. وتأكد من أن بادئ صنع الزبادي الذي لديك طازج وأن تاريخ انتهاء صلاحيته بعد عدة شهور. وإذا استخدمت الزبادي التجاري كبادئ، فتأكد من أن المنتج لم يتعرض للبسترة لإطالة فترة صلاحيته.

- إن تسخين اللبن لمدة أطول من اللازم أو في درجة حرارة أعلى من اللازم سوف ينتج زبادي ذا نوعية رديئة.
- أضف النكهة المطلوبة إلى الزبادي بعد ساعات طويلة من وضعه بالثلاجة أو قبل أكله مباشرة
- المواد السائلة التي تتكون على سطح الزبادي بعد وضعه بالثلاجة يمكنك أن تخلطها به أو تتخلص منها

إن شركة Yogurt Plus سوف تملأ الأسواق سريعاً بفكرة جديدة من الزبادي. فهو زبادي مليء بالخضراوات! وسوف تشمل الأصناف الجديدة الخيار والخضر المشكلة مع التوابل والأعشاب. وكل الأصناف تحتوي على جرامين فقط من الدهن.

أضف الزبادي إلى وجباتك الخفيفة من الفاكهة. ولتحصل على مشروب منعش وشاف، استخدم بدلاً من الآيس كريم المخفوق الموز المهروس والثمار الطازجة مع الزبادي. وسوف يحبه الأطفال!

نكهات مع الزبادي

أضف ملعقة كبيرة من واحد أو أكثر مما يلي إلى ٨ أوقيات من الزبادي الطازج:

عصير مركز مجمد من فاكهة: التفاح أو البرتقال أو الأناناس أو حسب رغبتك

مربى لإحدى الفواكه أو مربى مشكلة أو معلبات الخشاف أو الجيلي

شراب عصيري من فاكهة: الكمثرى أو المشمش أو الخوخ

العسل الأسود أو شراب القيقب

صلصة التفاح مع ذرة قرفة وزبيب

غذاء نشوي طبيعي

عسل النحل مع ملعقة صغيرة فانيليا

محلى مولت الشعير لإعطاء الطعم

لمحات عن الزبادي

(١) احتفظ دائماً بمقدار ٤ ملاعق كبيرة من الزبادي البسيط جانباً للمرة (أو الدفعة) التالية. والزبادي يستغرق ٨-١٠ ساعات ليتكون عند استخدام مستنبت الزبادي، ويستغرق ٣-٥ ساعات فقط عند استخدام بعض من الزبادي الطازج من الدفعة السابقة. ويوجد في محال الأغذية الصحية بادئ زبادي مجفف بالتجميد وهو ماركة Yogourmet، ويصلح لصنع زبادي متماسك.

(٢) لا تستخدم خلاطاً كهربائياً. وإذا كان الزبادي يتحول إلى حالة سائلة جداً بسبب أن المستنبت الذي استخدم في البداية لم يكن قوياً بالدرجة الكافية أو بسبب وجود مضادات حيوية في اللبن الحليب، فحاول إذن أن تستخدم هذا الزبادي السائل لتحقق نتائج أفضل.

(٣) يجب أن يكون لدى محل الأغذية الصحية الذي تتعامل معه ثرمومترات للزبادي، ضرورية للضبط الدقيق لدرجة الحرارة، وأيضاً لصنع الزبادي بالطريقة الآلية. وبعض أجهزة صنع الزبادي بالطريقة الآلية ليست غالية.

(٤) عندما يحين أوان وضع الزبادي في البرطمانات، املأها حتى آخرها قبل وضعها بالثلاجة، فعدم ترك مكان للهواء الزائد سوف يسمح بحفظ الزبادي لفترة أطول. صفِّ الزبادي قبل وضعه بالثلاجة باستخدام قماشة من القطن الأبيض للحصول على زبادي قوامه أكثر كثافة وطعمه أكثر نعومة.

(٥) إذا وجب عليك شراء الزبادي، فاقرأ ما هو مكتوب على العبوات بعناية واشترِ التي لا تحتوي على سكر. وتأكد من أن العبوة مكتوب عليها "مستنبتات حية". اشترِ فقط الزبادي البسيط منخفض الدهون الذي يكون تاريخ انتهاء صلاحيته بعد أكثر من ١٠ أيام كما هو مكتوب على الكرتونة. إذا لم يكن هناك تاريخ مكتوب على العبوة، فلا تشترها. وحتى تزيد فوائد الزبادي، اخلط معه كبسولتين من الأسيدوفيلس قبل أن تأكله.

الزبادي غير اللبني Non-Dairy Yogurt

له أهمية خاصة للنباتيين ومن يعانون حساسية للألبان، وأصناف الزبادي المصنوعة من لبن الصويا يتحسن مستواها باستمرار. وفي الأسواق تجد منتجاً اسمه White Waves Dairyless تنتجه شركة White Wave Inc. ومنتجاً آخر اسمه Boulder Colorado وهو الألذ طعماً والأكثر شبهاً بقوام القشدة من بين أصناف الزبادي غير اللبني.

وهذا المنتج محلى بالعصائر ويتوافر بتشكيلة من النكهات. وهناك منتج اسمه Soy Latte وهو زبادي غير لبني محلى بالعسل، ومتوافر أيضاً بنكهات متعددة من الفاكهة.

أكلات من الزبادي

صلصة (مطيب) الزبادي

تستخدم هذه الأكلة كصلصة أو مطيب (متبل) للسلطات مثل سلطة البطاطس أو الفول أو الكرنب.

١/٢ كوب زبادي
١/٢ كوب مايونيز الصويا أو مايونيز بدون بيض
عصير ليمون أو خل لإكساب الطعم
محلى مولت الشعير لإكساب الطعم
ملعقة كبيرة صلصة شطة أو فلفل حار
فص ثوم مفري (ناعماً)

اخلط المقادير معاً.

وهو يصلح كطبق من المغروفات.

البطاطس المهروسة قليلة الدهون

٦ حبات من البطاطس المخصصة للخبيز
كوب زبادي بسيط منخفض الدهون مصنوع بالمنزل
ذرة متبل سبايك (اختياري) أو ملح بحري
كراث مفري (أو مقدونس مفري)

حك البطاطس واسلقها في الماء حتى تلين ثم صفها. اهرس البطاطس حتى تصير ناعمة، أضف الزبادي وتبل بإضافة متبل سبايك أو الملح حسب الرغبة. أضف على السطح المزيد من الزبادي مع الكراث المفري، أو المقدونس المفري. أعد التسخين في الفرن.

الزبادي بالفاكهة الطازجة

كوارت (لتر) زبادي
شريحتان من الأناناس المعلب أو الطازج
٤ ملاعق كبيرة من خشاف الأناناس غير المحلى المحفوظ (كمبوت)

صب الزبادي في وعاء، أضف خشاف الأناناس. أضف قطع الأناناس الطازج واخلط المقادير معاً في الخلاط. احفظ الخليط

الفاكهة الطازجة، ويمكنك حذف الخشاف لتقليل السعرات الحرارية.

الخضر المغروفة

اطهِ ٣ جزرات بالبخار، اهرسها واخلطها بباينت (١/٢ لتر) من الزبادي. قدم الوجبة مع الخضراوات الطازجة. وهذه وجبة خفيفة صيفية شافية للجسم.

صلصة الزبادي بالأفوكادو

مفيدة في حالات انخفاض سكر الدم.

كوب زبادي

ثمرة أفوكادو مهروسة

١/٢ ملعقة صغيرة من فص ثوم مفري (ناعماً) أو رشة من مسحوق الثوم

ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج

ذرة متبل سبايك (اختياري)

اهرس الأفوكادو في وعاء صغير. أضف المقادير الأخرى واضربها معاً حتى يغلظ قوامها. قدم الصلصة على خس طازج أو استخدمها كمغروف. كما يصلح أيضاً على البطاطس المخبوزة.

شراب الفاكهة

كوبان من الزبادي

علبة صغيرة عصير الفاكهة المركز المجمد غير المحلى

ملعقتان صغيرتان من الفانيليا (اختياري)

اخلط جميع المقادير معاً. وضعها في صينية الفريزر وجمدها. قدم الشراب مجملاً بالفاكهة الطازجة.

مشروب صحي

اعصر ٣ جزرات متوسطة. أضف العصير إلى باينت (١/٢ لتر) من زبادي بسيط منخفض الدهون وخالي من السكر واخلطها معاً.

سلطة الفاكهة الباردة

رائعة لعلاج الاضطرابات الهضمية.

٣ أكواب أناناس طازج

كوب كرات الشمام

كوب خوخ أو مانجو أو باباظ طازج مقطع إلى قطع صغيرة

٣ أكواب زبادي

٣ ملاعق كبيرة عسل نحل أو مادة محلية من اختيارك

كوبان من الفراولة المقطعة شرائح

٤ أعواد نعناع طازج (اختياري)

قطع ثمرة أناناس إلى أربعة أرباع، تخلص من اللب الداخلي، افصل الجزء اللحمي من القشرة وقطعه إلى مكعبات. احفظ القشر في الثلاجة حتى وقت التقديم. قلب ملء كوب من الأناناس مع قطع الخوخ (أو المانجو) والباباظ. برد هذا الخليط في الثلاجة. ضع ١/٣ كوب زبادي في كل ربع من قشر الأناناس. وغطِ الزبادي بخليط الفاكهة المقطعة. ضع طبقة من الزبادي المتبقي المحلى بالعسل على الوجه وغطه بشرائح الفراولة. جمل السلطة بالفراولة الصحيحة ومعها عود من النعناع الطازج.

حلو المكسرات بالزبيب

وجبة غنية بالأحماض الدهنية الأساسية التي توجد في الجوز أو البيكان.

كوب زبادي

١/٤ كوب زبيب أو كشمش

١/٤ كوب جوز أو بيكان نيئ

ملعقة صغيرة فانيليا

قليل من القرفة

قليل جداً من مولت الشعير كمادة محلية (اختياري)

اخلط المقادير وبردها.

قليل من مستنبت الزبادي

في جمهوريتي جورجيا، وأرمينيا (من الجمهوريات السوفيتية السابقة) نجد رعاة الأغنام الذين يعيشون إلى أكثر من ١٢٠ عاماً، وهم يأكلون كميات كبيرة من الزبادي كل يوم، وتكون نسبة حدوث السرطان في تلك الفئة من الناس قليلة جداً.

الخيار الطازج مع الزبادي

مفيد لمن يتبع نظاماً غذائياً.

٤ خيارات

كوبان من الزبادي

ملعقة كبيرة كراث أو بصل مفري (ناعماً)

ذرة متبل سبايك أو ملح بحري

ملعقتان كبيرتان من الفلفل الأحمر (اختياري)

قشر الخيار واقطعه بالطول. أخرج البذور منه، وقطعه إلى شرائح رفيعة جداً. رش عليه الملح واخلطه به. وبرده بالثلاجة لمدة ساعة. اضغط الخيار بين فوطتين جافتين حتى يصبح خالياً من الماء. أعده إلى الوعاء. وأضف الزبادي والمادة المتبلة. واخلط جيداً. رش عليه الكراث المفري.

الزبادي شبيه الجبن بالقشدة

بديل قليل الدهن للجبن بالقشدة والقشدة الرائبة.

افرد داخل مصفاة ثلاث طبقات من قماش الجبن واملأ المصفاة بكوارت (لتر تقريباً) من الزبادي البسيط خالي الدسم والمصنوع بالمنزل. ضع المصفاة ومحتوياتها في وعاء كبير وأدخله الثلاجة حتى تتم تصفيته طوال الليل. وفي الصباح التالي ستحصل على زبادي له قوام الجبن بالقشدة لتستخدمه كبديل عن الجبن بالقشدة. وهو يصلح لخلطه بخليط Hain's Dry Onion Soup Mix كمغروف أو بوضعه على البطاطس المخبوزة. استخدم أيضاً بديل الجبن هذا مخلوطاً بالفاكهة أو المكسرات المفرية أو الزبيب أو الأعشاب ليفرد على الخبز.

مضاد الإسهال

يفيد في علاج الإسهال في الأطفال والكبار.

باينت (١/٢ لتر تقريباً) من الزبادي البسيط المصنوع بالمنزل

٣ موزات

ملعقة كبيرة نخالة بذر الكتان أو الأرز أو الشوفان المطحونة

اخلط الموز مع الزبادي والنخالة المطحونة. كما يمكن سلق بعض الجزر (بيوريه) واستخدامه بدلاً من الموز، وهو يصنع الأعاجيب أيضاً لإيقاف الإسهال.

إذا تذوقت الزبادي المصنوع بالمنزل، فلن تشتري الزبادي الذي يباع بالمحال بعد ذلك. فذلك المصنوع بالمنزل يكون كريمياً أكثر وهو أخف وليس لاذعاً. وإني احب هذا الزبادي وأصنع منه جالوناً كل أسبوع! وآكله بسيطاً لأني أحب طعمه الكريمي البارد. إذا استخدمته لغرض صحي، فتناوله كأول شيء في الصباح (على الريق) ثم بعد الوجبة الرئيسية بساعتين. وهو يكون أفضل ما يمكن عند تناوله على معدة فارغة.

الزبادي المصنوع بالمنزل

كوارت (لتر تقريباً) من اللبن الخام المقشود البقري أو الماعزي أو لبن مجنس ٢٪ (استخدم كوباً من لبن ٢٪ مضافاً إلى ٣ أكواب لبن مقشود للحصول على طعم أكثر غنى).

٤ ملاعق كبيرة من الزبادي غير المبستر وبدون نكهات مضافة من آخر دفعة صنعتها من الزبادي (أو مستنبت الزبادي المعبأ، واتبع التعليمات المدونة على العبوة)

٣-٤ ملاعق كبيرة من مسحوق اللبن المجفف خالي الدسم وغير فوري التحضير للحصول على زبادي أكثر تماسكاً (اختياري)

اصنع عجينة من كمية صغيرة من اللبن مع مسحوق اللبن، وأضفها إلى بقية اللبن. وضع اللبن في طاسة ثقيلة على نار هادئة. سخن اللبن حتى يصل إلى نقطة الغليان. ويجب أن يتصاعد منه البخار مع تكون فقاقيع على السطح ولكن دون أن يفور.

هذا، ويوجد لدى محل الأغذية الصحية ثرمومترات للزبادي وأجهزة آلية لصنع الزبادي.

سخن اللبن عند درجة حرارة ١٤٠-١٥٠°ف لمدة ١٠ دقائق لقتل الميكروبات الضارة التي به. ارفع اللبن من على النار واتركه يهدأ حتى درجة حرارة ١٠٠°ف (أي يصير فاتراً) أو عندما يكون دافئاً عند لمسه. اخلط مستنبت الزبادي باللبن. وتأكد من أنه قد صار متجانساً دون كتل به، ولا تضرب اللبن ولكن اخلطه بخفة. ووزع اللبن على برطمانات نظيفة (قد سبق تدفئتها) وغطها. احفظ البرطمانات عند درجة حرارة ١١٠°ف. وإذا كانت الحرارة عالية أو منخفضة، فلن يتكون الزبادي.

الأماكن التي يحفظ فيها خليط اللبن عند درجة حرارة ١١٠°ف لصنع الزبادي)

في طاسة ثقيلة مع وضع بضع بوصات من الماء على لمبة جاز.

في فرن سبق تسخينه إلى درجة حرارة ١١٠°ف (استخدم الترمومتر الخاص بالفرن).

في طاسة قلي كهربائية مع جعل الماء لأعلى مستوى ممكن، ويجعل عند أقل حرارة.

واختبر درجة الحرارة بالترمومتر قبل الاستعمال.

وإذا ترك الزبادي في جهاز صنعه لفترة طويلة (وهو ما يسمى التحضين الزائد) فسيحدث انفصال لكل من الشرش والخثارة. والشرش هو الطبقة المائية التي على قمة الزبادي والتي تعلو الخثارة. ومتى حدث هذا الانفصال، فإنه يكون غير قابل للانعكاس.

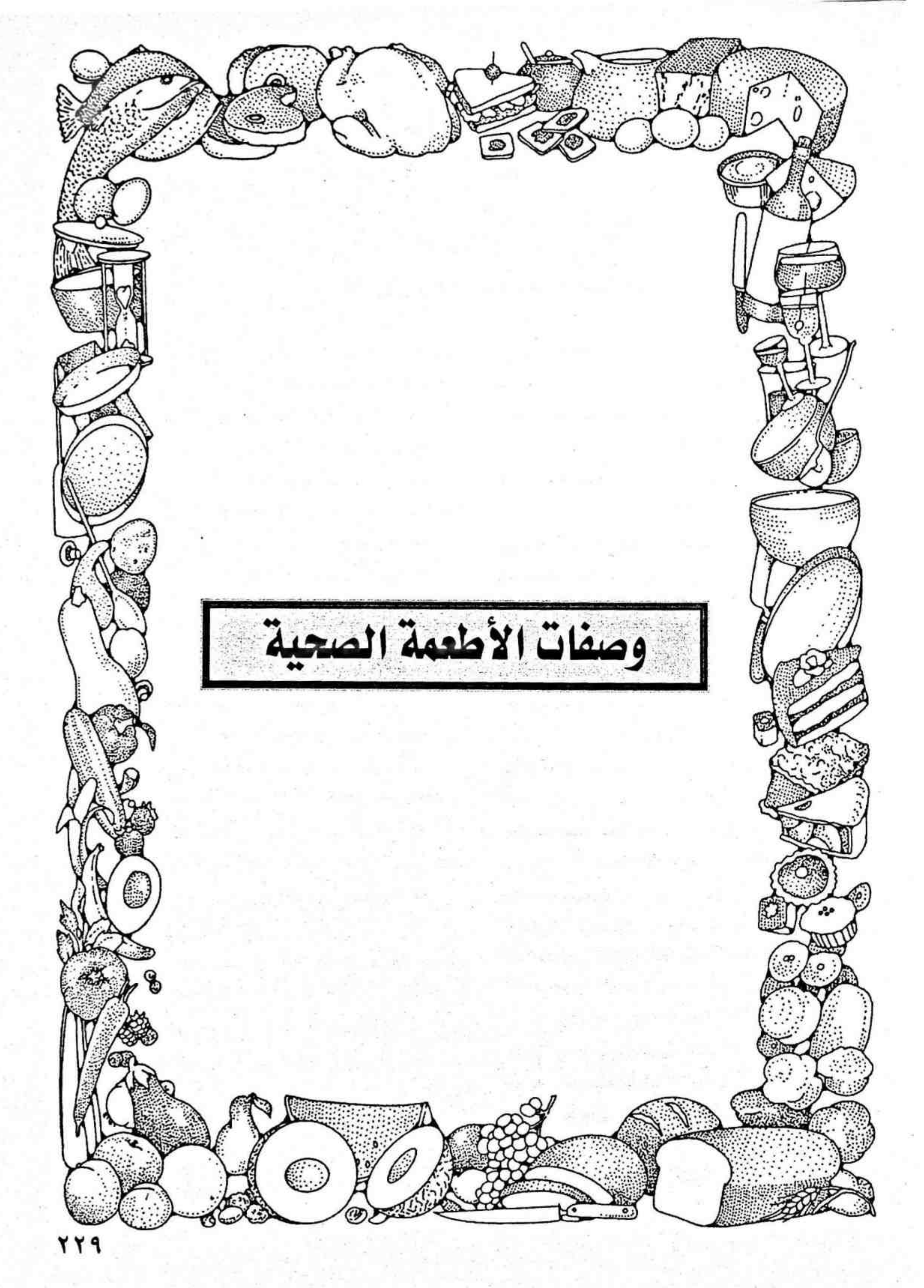
والزبادي يزداد تغلظاً عند وضعه بالثلاجة. ويمكن إضافة ملعقة كبيرة من الجيلاتين غير المحلى بدلاً من اللبن المجفف للحصول على زبادي أكثر كثافة ولزيادة نسبة البروتين.

المعاملة السليمة للطعام

من المعروف أن بكتيريا اللستيريا المرضية لا تغير طعم الأطعمة ولا رائحتها. وقد قامت مجموعة هيئات أمريكية هي هيئة مراكز السيطرة على الأمراض، وهيئة الغذاء والدواء الأمريكية، ومصلحة فحص الأغذية وسلامتها التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية، واللجنة الاستشارية القومية للشئون الميكروبيولوجية للأطعمة (وهي تشمل علماء من وكالات صحية فيدرالية وجامعات وممثلين عن القطاع الصناعي الخاص) بإصدار نصائح عن تداول الأطعمة بصورة سليمة لمنع عدوى الليستيريا Listeriosis.

ومع أن أغلب الناس تكون درجة تعرضهم لليستيريا وغيرها من الأمراض المنتقلة عن طريق الطعام منخفضة جداً، إلا أن هذه الدرجة يمكن تقليلها أكثر باتباع النصائح التالية:

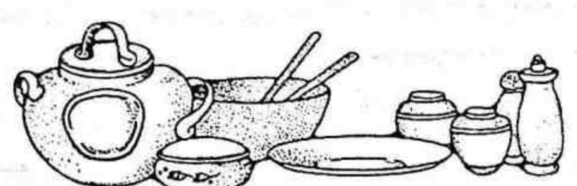
- اجعل الأطعمة النيئة والمطهية منفصلة عند الخروج للتسوُّق وعند إعداد الأطعمة وطهيها وتخزينها، وإلا فإن البكتيريا التي في العصائر الخارجة من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك النيئة قد تلوث الطعام المطهي
- اغسل اليدين والسكاكين وألواح التقطيع بعد التعامل مع الأطعمة غير المطهية
- اغسل الخضراوات النيئة بعناية قبل أكلها
- اطهِ أو أعد تسخين جميع الأطعمة التي من أصل حيواني بما فيها البيض
- اقرأ واتبع التعليمات المكتوبة على عبوات المنتجات المختلفة مثل "يحفظ بالثلاجة" أو "استخدمه قبل التاريخ المبين"... إلخ
- اجعل ثلاجتك نظيفة دائماً، وأن تكون درجة حرارتها من ٣٤°ف إلى ٤٠°ف

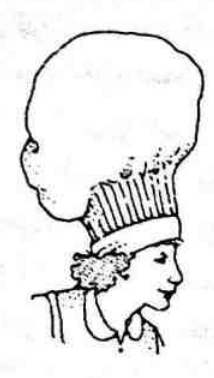


وصفات الأطعمة الصحية









استخدم مرق الخضراوات لصنع السوتيه بدلاً من الزيت.

عند تحمير البصل أو عش الغراب، جرب استعمال التاماري بدلاً من الزيت أو الزبد، إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً خالياً من الدهون. إن نكهته رائعة.

أضف خليط الحساء المجفف إلى ماء الطهي قبل إضافة الأرز البني للحصول على نكهة لذيذة.

يمكنك تكثيف (تغليظ) قوام أنواع الحساء والبهريز واليخني باستخدام شرائح البطاطس، أو أضف مكعبات البطاطس الطازجة إلى الوعاء، وفي أثناء طهيها فإن النشا سيقوم بتكثيف السائل.

للحصول على بهريز خالٍ من الشحم، صب مرق اللحم في زجاجة طويلة. وسوف يرتفع الشحم إلى قمتها في دقائق قليلة ويمكن إزالته بسهولة.

اغسل القاذورات والأتربة التي على أغطية العلبة وعلى فتاحة العلب قبل فتحها لإزالة البكتيريا.

ضع ملعقة كبيرة أو مغرفة عبر قمة الوعاء عند التسخين لمنع المحتويات من الغليان أو الفوران أثناء طهيها.

لا تستخدم أوعية الطهي المصنوعة من الألومنيوم. إذ يعتقد بعض الأطباء أن مرض ألزهايمر يرجع إلى تراكم دقائق الألومنيوم في خلايا المخ. ولا تستخدم الأوعية المطلية بالتيفال. ولكن اطهِ الأطعمة فقط في أوعية من الصلب الذي لا يصدأ، أو الحديد، أو الزجاج، أو أوعية ماركة Corningware®.

استخدم إناء للخلط مصنوعاً من الزجاج أو المعدن، وليس البلاستيك، عند ضرب بياض البيض. فالبلاستيك يميل إلى احتجاز الشحم، مما يمكن أن يمنع بياض البيض من أن يخفق.

استخدم فقط آنية (برطمانات) زجاجية لتخزين الأعشاب والتوابل، فبعض الكيميائيات الضارة تتسرب إلىالأعشاب والتوابل المختزنة في آنية بلاستيكية. ونفس الأمر ينطبق على تخزين بواقي الطعام، فاستخدم آنية زجاجية فقط.

لا تحفظ التوابل قريباً من قمة الموقد الساخنة. فالحرارة يمكن أن تجعلها تفقد نكهتها ولونها.

عند استخدام الأعشاب التي يجب إزالتها من المرق بعد الطهي، ضعها في كرة صنع الشاي المصنوعة من صلب لا يصدأ أو اربطها داخل طبقات متعددة من قماش الجبن، مع تثبيت النهايات المربوطة إلى مقبض وعاء الطهي.

الأعشاب الطازجة يمكن فرمها وتجميدها لاستخدامها في المستقبل في طهي الأطباق. واستخدمها وهي مجمدة ولا ضرورة لإزالة تجميدها قبل استخدامها.

المقدونس والبصل والكرفس والثوم تصلح لاستعمالها مع أي شيء تقريباً. فاجعلها دائماً في متناول يدك.

يمكنك إنبات الأعشاب الطازجة على مدار السنة في آنية الزهور على عتبة نافذتك.

لإزالة قشرة الثوم قبل فرمه، اضغط على فص الثوم بجانب سكين أو بفوهة زجاجة، وسوف تنشق القشرة ويسهل نزعها.

لا تحرق الثوم، وإلا فإنه سيفسد طعم الطبق كله.

حتى لا تذرف الدموع عند تقطيع (أو تخريط) البصل، احفظه في الثلاجة لساعات قليلة. وقم بتخريط الجزء السفلي من البصلة في النهاية مما يقلل تعرضك للمركبات الكبريتية المهيجة.

الليمون يزيل بفاعلية روائح الثوم والبصل من الأيدي.

اغمس الليمون في الماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة قبل عصره لاستخراج كمية من العصير تساوي ضعف ما يمكن استخراجه بغير هذه الطريقة.

جمد عصير الليمون الطازج في صواني مكعبات الثلج واحفظه في أكياس من البلاستيك كمكعبات لتضيفها بعد ذلك إلى

أنواع الشاي العشبي، وعند طهي الأطعمة، وعلى السمك ولأية طريقة أخرى يستعمل فيها الليمون الطازج.

يمكن إكساب عصائر البرتقال أو الجريب فروت المجمدة نكهة العصائر الطازجة إذا أضفت عصير برتقالتين طازجتين إلى العصير المجمد الجاري إذابته.

لا تقشر الخضراوات أو الفواكه. ولكن كلّها صحيحة. استخدم البطاطس بقشرها حتى عند صنع سلطة البطاطس.

لا ترم الأوراق الخضراء الخارجية للخضراوات مثل الكرنب والبروكولي والخس. وشجع بائع الخضر على أن يترك تلك الأوراق المفيدة كما هي. فهذه الأوراق قد صافحتها أشعة الشمس فامتلأت بخيرات الفيتامينات والمعادن. وتجنب الكرفس والهندباء الخاليين من اللون. واختر اللفت الأصفر مفضلاً إياه على الأبيض، والخضر الخضراء الداكنة مفضلاً إياها على فاتحة اللون. واستخدم البطاطا الحلوة كثيراً. إن وجود لون غني في الطعام هو علامة على غناه بالفيتامينات. اخلط الألوان الطبيعية معاً لتحصل على تشكيلة من المواد الغذائية.

جرب الطهي باستخدام المزيد من الأعواد والأوراق النباتية. استخدم بعضاً من أوراق الكرفس والأوراق الخارجية من الخس والكرنب.

يمكنك الحصول على صلصة جيدة (مطيب جيد) للسلطات تكون منخفضة السعرات ومنخفضة الدهون بخلط الجيلاتين الخالي من النكهات مع نوع العصير المسمى Knudsen Very Veggie Juice.

يمكنك تحسين طعم علبة كبيرة من عصير الطماطم بأن تصب محتوياتها في زجاجة (مصنوعة من الزجاج وليس البلاستيك) وتضيف إليها بصلة خضراء وعوداً من الكرفس مقطعاً إلى قطع صغيرة. فبعد ترك العصير يستقر لفترة ما ستجد أن طعمه قد صار مشابهاً للعصير المتبل الجاهز والأغلى سعراً.

جمد الطماطم صحيحة لاستخدامها في الطهي. فقشرها سوف ينفصل بسهولة عند إزالة تجميدها.

عند إجراء عملية التعليب، استخدم قفازين من المطاط (من النوع المستخدم لغسل الأطباق) لإزالة القشور من الطماطم وسائر الخضراوات أو الفواكه التي تحتاج لإزالة قشورها. والقفازان السميكان سوف يحميان يديك من الحرارة، ووجود مادة القفاز على الأصابع سوف يجعل المهمة تتم بسرعة أكبر.

إذا كان عنق ثمرة الكانتالوب لا يزال متصلاً بها، أو إذا كانت الندبة المتخلفة عنه مسننة أو خشنة، فمعنى هذا أنها قد قطعت من شجرتها قبل أوانها. أما إذا كانت الثمرة ناضجة تماماً، فستكون ندبة العنق ناعمة. وعليك بمراعاة غسل الثمار (كالبطيخ والشمام وغيرها) قبل شقها حتى تتجنب التسمم ببكتيريا السالمونيلا.

الخوخ ينضج سريعاً إذا وضعته في صندوق مغطى بورق الجرائد.

احفظ الجبن في وعاء مغطى بإحكام مع بعض قوالب السكر لمنع التعفن.

حتى تتمكن من تطرية الجبن الصلب انقعه في قليل من الزبادي.

ادهن المبشرة بقليل من الزيت قبل أن تبشر بها الجبن. وبهذا يمكن استخدامها بسهولة.

استخدم أداة تقشير البطاطس لتقطيع الجبن إلى شرائح للسلطات وغيرها من أغراض تجميل الأطعمة.

الديك المنزوع جلده يحتوي على كمية من الدهن تقل بمقدار الثلث عن الدجاج المنزوع جلده.

اخلِ الديك أو الدجاجة من العظم باستخدام مقص. فهذا أسهل بكثير من استخدام السكين.

يمكن أن يكون الدجاج أكثر عصارة إذا استخدمت ملقطاً لتقليبه أثناء الطهي. فالشوكة عند استخدامها تخترق اللحم وتدع العصائر تذهب سدى.

لا تستخدم نفس لوح تقطيع الدجاج أو اللحم لتقطيع الخضراوات. فهذا يمكن أن يؤدي إلى انتقال ميكروبات السالمونيلا وحدوث التسمم. ويعتقد أن الالتهاب المفصلي مرتبط بهذا النوع من التسمم الغذائي. وكن حذراً عند استعمالك لجميع الأطعمة المعلبة. فإذا كان أعلى العلبة غير محكم أو كان بارزاً، فلا تستعملها.

قم بتكتيف الدجاج قبل طهوه باستعمال خيط الأسنان غير المشمع، فهو لا يحترق كما أنه قوي جداً.

قم بإزالة تجميد السمك المجمد باستعمال اللبن. فاللبن يسحب منه طعم التجمد. كما يكسبه نكهة مثل الطازج.

السمك المسلوق في الماء يكون أكثر تماسكاً وبياضاً إذا أضفت قليلاً من عصير الليمون إلى ماء الطهي.

بدلاً من الدقيق الأبيض الفاخر استخدم دقيق القمح الكامل أو دقيق الجاودار أو الذرة أو الشوفان أو الأرز أو دقيق فطائر القمح الكامل. احذف الدقيق الأبيض من طعامك، فهو يفقد معظم المواد الغذائية أثناء عملية الطحن ويسد أمعاءك بالمخاط الكثير. وبدلاً من الأغذية النشوية المصنعة المعلبة، تناول الجرانولا والحبوب الكاملة المفتتة أو المقرقشة مطهية أو نيئة.

احفظ الحبوب في مكان بارد جاف. ضع أوراق الغار في برطمانات خاصة لتحميها من الحشرات، ولكن تعود أن تتقبل حقيقة أن الأطعمة التي نبتت عضوياً بدون استعمال المبيدات قد يكون بها قليل من الحشرات. وإني لأفضل أن آكل الطعام بما فيه من حشرات غير ضارة ولا أبتلع الطعام الملوث بالكيميائيات السامة. وبعد أن قضيت سنوات عديدة في ممارسة أعمال تجارة التجزئة، فإني لم أرَ حشرات مطلقاً في أطعمة بها مواد حافظة. ويبدو أن تلك الحشرات الذكية تنتقي الحبوب المفيدة التي تم إنباتها عضوياً وتبتعد عن تلك التي عوملت نباتاتها بالمبيدات. إن علينا أن ننتبه أكثر إلى الحشرات وإلى جميع صور الحياة التي حولنا. إن تلك الكائنات يمكن أن تخبرنا بالكثير. فإذا ما رأيت حشرة مثل السوس في الحبوب أو الدقيق، فلا تنزعج. فإن وجودها يعني أن لديك منتجاً عالي الجودة يستحق الأكل!

يجب حذف السكر الأبيض وشراب الذرة والسكروز والدكستروز والجلوكوز من طعامك على أن تتناول بدلاً منها عسل النحل الخام غير المطهي وغير المرشح، مستخدماً ١/٢ كوب عسل بدلاً من كوب كامل من السكر، وأن تقلل السائل المطلوب في الأكلات بمقدار ١/٤ كوب. وإذا لم تكن الوجبات تتطلب استخدام سائل فيها، فأضف ٣ ملاعق كبيرة من الدقيق. استخدم شراب القيقب النقي، والمولاس غير الكبريتي، وعصائر الفاكهة والبيوريهات ومركزات العصائر، ويمكنك استخدام عصير التفاح المركز في كثير من الأكلات التي تستدعي إضافة مادة محلية، وهذا أساساً في الأشربة الحلوة والفطائر، ولكنه يحسن أيضاً في أطباق ومخبوزات أخرى.

احذف صودا الخبيز واستخدم بدلاً منها مسحوق الخبيز (البيكنج بودر) منخفض الصوديوم والخالي من الألومنيوم، مستخدماً جزأين من مسحوق الخبيز بدلاً من جزء من الصودا.

إذا استدعت الكعكة التي تصنعها إضافة الزيت ولم يكن لديك شيء منه، ولا وقت لشراء الزيت، فاستخدم بدلاً منه كمية مساوية من المايونيز.

استخدم الليسيثين السائل بدلاً من الزيت في الأكلات التي تتطلب أن يكون قالب أو صاج الخبيز مدهوناً بالزيت لتفادي التصاق الطعام. فالليسيثين صحي أكثر عند استعماله.

استخدم المزيد من بذور السمسم وزهرة الشمس واليقطين. واحترس عند شرائك بذر السمسم. فتأكد من أنها حفظت بالثلاجة ولم تتزنخ. وجميع المكسرات والبذور يجب أن تحفظ بالثلاجة أو تعبأ في جو من النيتروجين. فليس من الخير لك أن تأكل مكسرات أو بذوراً أو زيوتاً زنخة. فهي تستنزف ما في الجسم من عناصر غذائية حيوية وتشكل عبئاً وضرراً للكبد.

استخدم مطحنة للبن نظيفة أو مطحنة للحبوب لسحق الحبوب والمكسرات.

حتى تتجنب تعجن المكرونة، اجعل لكل رطل من المكرونة ما لا يقل عن ٥ كوارتات (٥ لترات) من الماء المغلي بسرعة.

عند إعداد المكرونة، ألقِ ببعض الخضراوات المفرية في الماء المغلي مع المكرونة، صفِّ المكرونة بعد طهيها، أضف المتبلات، وقدمها ساخنة.

بعد طهي الاسباجتي صب عليها ماء ساخناً، وليس بارداً قبل تصفيتها لمنع التصاقها ببعضها.

بدلاً من المكرونة البيضاء، والاسباجتي، وقشور المكرونة، والشعرية البيضاء، وما إلى ذلك، استخدم المكرونة المصنوعة من القمح الكامل.

حتى يمكنك تجديد نشاط جسمك، أو إذا كان جسمك ينتج الكثير من المخاط، فتجنب السكر والملح واللبن، ومنتجات الألبان، واللحوم الحمراء، ومنتجات الدقيق الأبيض، ومشروبات الكافيين، والبيض.

لا تستهلك الخل المقطر الأبيض، واستخدم خل سيدر التفاح النقي، أو خل الأرز النقي.

بدلاً من مشروبات الصودا الغازية، تناول عصائر الفاكهة أو المياه المعدنية أو أنواع الشاي العشبي، أو مشروبات الصودا الحقيقية المصنوعة من مركزات عصير الفاكهة المضافة إلى المياه الفوارة المحلاة بالفركتوز أو عسل النحل، أو مشروبات الصودا التي توجد في محال الأغذية الصحية. وامتنع عن القهوة وأنواع الشاي الصيني (خاصة الشاي الأسود) وغير ذلك من أصناف الشاي المحتوية على الكافيين. وتناول بدلاً منها أنواع الشاي العشبي والمشروبات النشوية. وبدلاً من زبدة الفول السوداني التجارية تناول ما تصنعه بيدك طازجاً في المنزل من طحين الفول

السوداني، وإلا فتأكد من أن زبدة الفول السوداني التي تشتريها غير مهدرجة، وهذه يمكن أن تجدها في محال الأغذية الصحية. ونفس الشيء ينطبق على زبدة البلاذر، أو السمسم أو اللوز. واشترِ الأطعمة المجففة المنبتة عضوياً في الأصل وغير المكبرتة وبدون مواد حافظة كلما أمكن.

حتى تتمكن من تطرية زبدة المكسرات، أضف ملعقة صغيرة من الماء الساخن إليها وقلبها.

تذكر أن في جميع الأكلات تقريباً يمكنك أن تستخدم الحبوب الكاملة غير المصنعة والسكريات الطبيعية بدلاً من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والملح... إلخ. وننصح بالتخلص من جميع المنتجات البيضاء المصنعة. ومتى تعلمت كيفية طهي الأطباق المذكورة في هذا الكتاب، فسوف تود لو أخذت كل كتب الأكلات (أو كتب الطهي) القديمة وحولتها إلى أكلات طبيعية مفيدة (وإلا فألقِ بها بعيداً)!

الأطعمة التي يمكن تناولها بكثرة هي الفواكه، والخضراوات الطازجة، والخضر المطهية بالبخار، والفوليات، والبقول، والمكسرات (ما عدا الفول السوداني)، والبذور، والحبوب الكاملة. انقع الحبوب الكاملة طوال الليل ثم اطهها قليلاً في الصباح مع قليل من عسل النحل أو قليل من المتبلات والأعشاب. ولا تُفْقَد العناصر الغذائية بسبب السلق بهذه الطريقة. أو صب ماء مغلياً على الحبوب بعد وضعها داخل ترموس وأغلقه بالغطاء واتركه طول الليل، وفي الصباح ستكون الوجبة النشوية الساخنة في انتظارك لتأكلها!

أشياء يجب أن تتذكرها لتحصل على غذاء جيد:

١. تجنب الأطعمة البيضاء، ما عدا القنبيط، بقدر الإمكان.

٢. تجنب الأطعمة التافهة في قيمتها الغذائية. واشترِ أكثر الأطعمة طزاجة في السوق، وتسوق في الأيام التي توجد فيها المنتجات الطازجة بالسوق. وإلا فالأفضل لك أن تُنبت تلك الأطعمة بنفسك!

٣. تناول الأطعمة النيئة. وانتقِ الفاكهة والخضراوات النيئة وقدمها مرة أو مرتين يومياً.

٤. اختر وسائل الطهي المناسبة بعناية. وانتقِ طرق الطهي التي تقلل فقد الفيتامينات والمعادن. وتجنب القلي نهائياً، واستخدم الطهي بالبخار بدلاً منه. وتذكر دائماً أن كل طريقة للطهي لها عيوبها وقد تقضي على الفيتامينات إلى حد ما.

٥. قلل درجة طهي الخضراوات بدلاً من زيادتها، فيما عدا البسلة الجافة والفوليات الجافة. والخضراوات يكون طعمها أفضل وتحتفظ بألوانها عندما لا يبالغ في طهيها، كما تحتفظ بعناصرها الغذائية.

٦. لا تستخدم الصودا عند طهي الخضراوات. فإن استخدام الصودا يقضي على الفيتامينات.

٧. احتفظ بكل عصائر الطهي والماء لتحضير مرق الحساء، حتى تستفيد من جميع المغذيات الذائبة في الماء.

٨. اطهِ الطعام في أوعية مغطاة، على ألا تكون من الألومنيوم ولا من الأوعية المطلية.

٩. استخدم أقل كمية ممكنة من الماء واطهِ الخضراوات بالبخار.

١٠. تجنب الإسراف في الطهي.

١١. تجنب الأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة.

١٢. لا تَقْلِ الأطعمة بالزيوت المهدرجة.

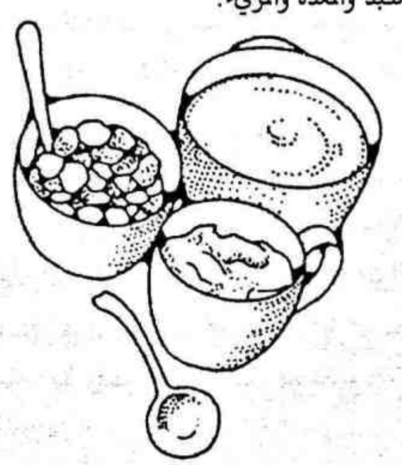
١٣. استخدم الأطعمة بحالتها الطبيعية بقدر الإمكان.

١٤. اغسل جميع أنواع البطيخ والشمام قبل شقها، فقد تحتوي على بكتيريا وفطريات خطرة.

١٥. الشيّ على الفحم والقلي ينتج كمية من المواد المسرطنة تعادل ٥٠ مرة قدر ما ينتج بالسلق أو الخبز.

١٦. القلي يزيد المحتوى الدهني في أغلب الأطعمة. والدهون متهمة بالتسبب في سرطانات القولون والثدي والبروستاتا.

١٧. الأطعمة القددة والمدخنة والمخللة تحتوي على الكثير من أملاح النيتريت والنيترات، التي تتفاعل لتنتج مركبات النيتروزامين أثناء الهضم. تناول هذه الأطعمة يزيد قابلية حدوث سرطانات الكبد والمعدة والمريء.



المصادر الغذائية للنباتيين

إن النباتيين الذين لا يأكلون اللحم والسمك والدواجن ومنتجات الألبان يواجهون أكبر قابلية للإصابة بالنقص الغذائي. المواد الغذائية الأكثر قابلية للنقص وبعض مصادرها غير الحيوانية تجدها فيما يلي:

- فيتامين "ب١٢": لبن الصويا والأغذية النشوية المدعمة بفيتامين "ب١٢".
- فيتامين "د": المارجرين المدعم بفيتامين "د" وأشعة الشمس.
- الكالسيوم: الطوفو والبروكولي والبذور والمكسرات وكرنب السلطة وبوك تشوي والبقوليات (البسلة والفوليات) والأوراق الخضراء ومنتجات الحبوب المدعمة بالكالسيوم وكعك الذرة المجهز باللايم.
- الحديد: البقوليات والطوفو والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة المجففة والحبوب الكاملة والأطعمة النشوية وأنواع الخبز المدعمة بالحديد، خاصة من القمح الكامل (يزيد امتصاص الحديد بوجود فيتامين "ج" الذي يوجد في الفواكه الحمضية وعصائرها، وفي الطماطم والفراولة والبروكولي والفلفل والخضراوات الورقية داكنة الخضرة والبطاطس بقشرها).
- الزنك: الحبوب الكاملة (لا سيما جنين الحبوب ونخالتها) والخبز من القمح الكامل والبقوليات والمكسرات والطوفو.

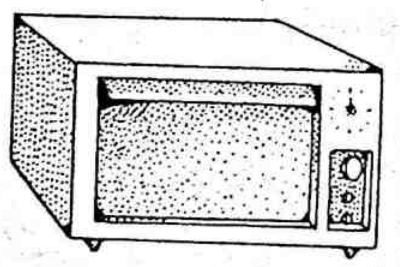
ونظراً لأن جميع الأطعمة النباتية بما فيها الفاكهة تحتوي على بعض البروتينات، فإن بتناول تشكيلة من الفواكه والخضراوات والحبوب، فحتى النباتيين قد يمكنهم الحصول على كفايتهم من هذا العنصر الغذائي.

اجمع بين البقوليات مثل البسلة سوداء العيون، والحمص، والبسلة، والفول السوداني، والعدس، والنابتات، والفوليات بأنواعها كاللبلاب والفول واللوبيا والفاصوليا وفول ليما ومونج وفول الأسطول وفول الصويا، مع حبوب مثل الأرز والقمح والذرة والجاودار والبرغل والشوفان والدُّخن والشعير والحنطة السوداء. كما توجد أطعمة صحية مشابهة لأطعمة بروتينية شائعة؛ تصنع بطريقة خاصة بحيث تبدو كاللحوم الشائعة (مثل: الهوت دوجز، والسجق، والهامبرجر) وهذه توجد في محال الأغذية الصحية.

هل أفران الميكروويف مأمونة؟

لقد كان ولا يزال ثمة قلق كبير فيما يتعلق بأفران أو مواقد الميكروويف Microwave Ovens منذ أن تم طرحها في الأسواق. إذ توجد داخل الميكروويف أجزاء تسمى أجزاء التعريض للحرارة (أو المعرِّضات للحرارة) Heat Susceptors. وهي أقراص أو أشرطة تسخن فتحمِّر الأطعمة المطلوب طهيها بالميكروويف. وهذه الأجزاء تعد مصدراً لكيميائيات ضارة، والمواد التي حولها تتحلل أيضاً بفعل الحرارة الشديدة فتنتج المزيد من السموم التي تصل إلى الطعام. وكلمة Microwaves معناها الموجات الدقيقة.

كما يجب أن نضع في الاعتبار أسلوب تعبئة الأطعمة التي توضع في الميكروويف. فالبلاستيك والزجاج والمعادن يمكن أن تنتج عنها عناصر خطرة تنشط بالحرارة وهذه تتسرب إلى الأطعمة وتختلط بها وتلوثها. وكذلك فإن الغلاف البلاستيكي المصمم خصيصاً لأفران الميكروويف على سبيل المثال، يمكن أن يكون خطراً، إذ تدخل في تركيبه إحدى المضافات هي مادة Diadipate (2-ethylhexyl)) وتكتب اختصاراً DEHA التي وجدت الحكومة البريطانية أنها تتسرب إلى الأطعمة الدهنية حتى في درجة حرارة الغرفة فضلاً عن درجات حرارة الطهي المرتفعة. وقد وجد أن الخضراوات التي طهيت في أوعية مغلفة بالغلاف البلاستيكي كغطاء لها تحتوي على مستويات من الـ DEHA التي وإن كانت منخفضة إلا أنها تكون موجودة حتى إذا كان الغلاف غير ملامس للطعام مباشرة.



وتبعاً لما ذكره باحثون في لندن، فإن بكتيريا مثل السالمونيلا والليستيريا يمكن أن تعيش وتتحمل عملية الطهي في

الميكروويف. وهذه البكتيريا يمكن بصفة خاصة أن تعيش إذا كان الطعام قد تم تمليحه قبل طهيه. إذ يبدو أن الملح يمنع موجات الميكروويف من اختراق كتلة الطعام وصولاً إلى مركزها والنقط الباردة الناتجة يمكن أن تحمل بكتيريا خطرة. وقد قامت الدراسة التي أجرتها جامعة ليدز في انجلترا بتعريض طبقين من البطاطس المهروسة لموجات الميكروويف، أحدهما بدون ملح، والآخر به كميات كبيرة من الملح. وقد كانت درجة حرارة لب أو مركز الطعام المحتوي على الملح أقل من الآخر الخالي من الملح بمقدار ٦٤°ف.

وبعد ذلك قام الباحثون بطهي وجبات عشاء كانت قد وضعت قبلها بالثلاجة مع إضافة ٢٠٠-١٠٠٠ مجم من الملح، وقد وجدوا أن الطعام المغلف عندما تم وضعه في فرن الميكروويف لطهيه تبعاً للتعليمات فإن مراكز كتل الطعام لم تصبح ساخنة بدرجة كافية لقتل البكتيريا.

ولمنع حدوث هذه النقط الباردة عند الطهي بالميكروويف يجب التأكد من تغليف الطعام المطلوب طهيه ولكن ليس باستخدام غلاف بلاستيكي. ولكن استخدم فوطة ورقية أو صفيحة ورقية على الطعام أو الأغطية المصممة خصيصاً التي تكون مصاحبة لأطباق الطهي بالميكروويف. فضع قليلاً من الماء على الطبق ولا تضف الملح قبل الطهي، وجهز الطعام بحيث تكون له كثافة متجانسة ثم غطه واطهه. وهذا الغطاء سوف يحتفظ في داخله بالبخار الساخن الكفيل بقتل أية بكتيريا. أدر الطعام وقلبه على فترات. وفي جميع الأفران توجد مناطق لا تصل إليها موجات الميكروويف بالشدة الكافية. فإذا تم تقليب الطعام، فإنه لن يبقى في إحدى تلك المناطق. وإذا تركت الطعام في فرن الميكروويف لبضع دقائق بعد انتهاء الطهي، فإنه سيستمر في الطهي. وسوف تستمر الحرارة في الانتشار خلال الطعام كله. وعند تسخين بواقي الأطعمة ليكن التسخين بالدرجة فوق المتوسطة أو العالية. وهذه الحرارة تكون ساخنة بدرجة تكفي لقتل البكتيريا. أما الاكتفاء بتدفئة الأطعمة إلى درجة حرارة الأكل فقط، فلن يكون كافياً. احرص على أن يكون الطعام ساخناً يتصاعد منه البخار. ثم اتركه ليهدأ بعد ذلك حتى درجة حرارة الأكل. كما أن تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة سوف يساعد أيضاً على اختراق موجات الميكروويف للطعام بأكبر كفاءة ممكنة مما يساعد على طهي الطعام بدرجة كاملة وقتل البكتيريا. وعليك أن تخلي اللحوم من العظام قبل طهيها في الميكروويف. فالعظم يمكن أن يعوق عملية طهي اللحم المحيط به.

هذا، ويجب عدم طهي الدواجن في أفران الميكروويف. إذ إن اللحم قد لا يتم طهيه بالكامل مما يسمح للبكتيريا الخطرة بالاستمرار في الحياة. ولا نوصي بطهي أي نوع من اللحوم في فرن الميكروويف. فاللحم الأحمر أيضاً ملوث بالبكتيريا بدرجة عالية. ويجب دائماً طهي اللحم بعناية. ونحن لا نستخدم الميكروويف إلا لتسخين بواقي الطعام لدينا.

المونوصوديوم جلوتامات

إن مادة جلوتامات أحادي الصوديوم أو المونوصوديوم جلوتامات Monosodium Glutamate وتكتب اختصاراً MSG كما يقول د. جورج شوارتز -ذلك الطبيب الانتقادي البارز- قد تكون مسئولة عن أمراض يبدو أنها أبعد من أن تكون مجرد متاعب هضمية. فهو يؤكد أنها متهمة بإحداث تلف بالجهاز العصبي المركزي واضطرابات بالغدد الصم ومتاعب بالقلب وأمراض بأجزاء أخرى بالجسم.

وقد اعتادت الآراء التقليدية أن تقول إن المونوصوديوم جلوتامات يوجد فقط في الأطعمة الصينية وأصناف الحساء المعلب، إلا أن ألفريد سكوب الطبيب بعيادة الصداع بشمالي كاليفورنيا يحذر قائلاً: إن المونوصوديوم جلوتامات قد زحف وانتشر إلى أنواع الحساء والصلصات ومطيبات السلطات في المطاعم، بالإضافة إلى كثير من الأطعمة المعلبة والمجمدة والمجهزة التي توجد في محال السوبر ماركت الإقليمية. والأسوأ من هذا أن المونوصوديوم جلوتامات يتنكر تحت تشكيلة من الأسماء، مثل: بروتين خضري محلل مائياً، وبروتين نباتي محلل مائياً ونكهة طبيعية، وخلاصة كومبو (عن مجلة The Edell Health Letter، مجلد ١٠، عدد ١٩، أكتوبر ١٩٩١).

وليس من السهل أن نتجنب المونوصوديوم جلوتامات عندما يطل علينا بوجهه القبيح في كثير من الأطعمة المختلفة تحت أسماء مختلفة متعددة. فالمونوصوديوم جلوتامات ومشتقاته، والبروتينات المحللة مائياً والخميرة المحللة ذاتياً، أياً كانت الأسماء فكلها

ليست لها قيمة غذائية ولا حتى قيمة كمادة حافظة. وإنما هي تستخدم أساساً لتعزيز نكهات الطعام وإبرازها. وشركات الأغذية تستخدم المونوصوديوم جلوتامات لإضفاء النكهة، ولإخفاء المذاقات غير المستحبة، وللتغطية على وجود مكونات رديئة داخلة في تركيب منتجاتها.

وهناك إحدى صور المونوصوديوم جلوتامات وتسمى الخميرة المحللة ذاتياً، ومما يؤسف له أن هذا المنتج قد يكتب على عبوته أنه "خلاصة خميرة" أو "نكهة طبيعية"؛ وهذا يشكل إضراراً بالمستهلك الذي لا يعرف هذه الحقيقة وفي الوقت نفسه يعاني حساسية للمونوصوديوم جلوتامات. وعندما يكتب على منتج ما أنه يحتوي على نكهات بدلاً من أن يكتب أنه خميرة محللة ذاتياً أو بروتين محلل ذاتياً، فإن مصدره البروتيني لا يحتاج إلى بيان.

والبروتين المحلل ذاتياً هو مادة مكسبة للنكهة الطبيعية مشتقة من الدم الحيواني أو غير ذلك من مصادر البروتين المتحلل! وهذه المادة يتم تعريضها إلى التحليل المائي الحمضي باستخدام حمض الهيدروكلوريك المركز العادي، عند درجات حرارة من ٢٠٠°ف إلى ٢٢٠°ف لمدة ٤-٦ ساعات. ثم يضاف هيدروكسيد الصوديوم (الذي يباع تجارياً تحت اسم Drano) لمعادلة المحلول.

وتشمل الآثار المعلن عنها الناتجة عن تناول المونوصوديوم جلوتامات: حدوث حالات الصداع والغثيان والإسهال والتقلبات المزاجية ومشكلات النوم وتورد الجلد وكثرة العرق وألم الصدر والإحساس بضغط في الوجه، وفرط التهيج الحركي. إن الأشخاص الذين يعانون الربو وأولئك المعرضين للصداع النصفي والأطفال الرضع والأطفال بعد سن الرضاعة هم الفئات الأكثر عرضة للحساسية للمونوصوديوم جلوتامات الاصطناعي. ويمكن أن يصابوا بفرط التهيج الحركي أو باضطرابات في التعلم (بوني ليبمان، من كتاب Let's Live، طبعة أبريل ١٩٩٢).

وتشمل المصادر الأخرى للمونوصوديوم جلوتامات بروتينات اللبن المحللة مائياً التي قد يكتب على العبوات المحتوية عليها أنها كازينات الصوديوم أو كازينات الكالسيوم. وهذه المضافات غالباً ما توجد في منتجات الألبان المجمدة، مثل الآيس كريم والزبادي دون ذكر ذلك. كما يمكن أن توجد في أخلاط الشكولاتة الساخنة وأنواع الخبز واللحوم المصنعة. ويجب أن يتجنب المونوصوديوم جلوتامات كل من النساء المرضعات وأطفالهن.

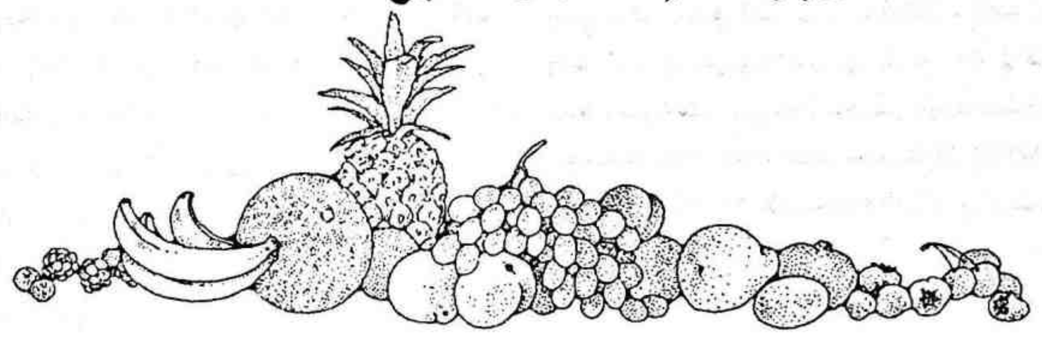
ومع ذلك، فيجب أن تنتبه إلى أن المونوصوديوم جلوتامات هو مركب من الصوديوم وحمض الجلوتاميك، الذي هو حمض أميني يوجد أيضاً في كثير من الأطعمة الطبيعية بما فيها البسلة والطماطم وعش الغراب والجبن. وفي الواقع، إنك في كل مرة تأكل طعاماً محتوياً على بروتين، فإن من المؤكد أنك ابتلعت معه الجلوتامات وهذا طبقاً لما ذكرته مجلة Tufts University Diet & Nutritional Letter، مجلد ٩، عدد ١٢. وليست المشكلة في الصورة الطبيعية التي توجد في الأطعمة، وإنما المونوصوديوم جلوتامات المتبلر النقي الذي تضيفه شركات كثيرة إلى منتجاتها كمعزز للنكهة هو الذي يسبب الأضرار الصحية.

وتضيف تلك الشركات ما يصل إلى ٤٥ مليون رطل من البروتين النباتي المحلل مائياً الذي يصنف على أنه محتوٍ على المونوصوديوم جلوتامات إلى الأطعمة المصنعة في كل عام، وهذا يجب أن يثير ذعر محبي الأغذية الطبيعية. إنها نكهات مذهلة حقاً، ولا يدرك كثير من الناس أن هناك المئات من البروتينات النباتية المحللة مائياً المختلفة، وأغلبها يحتوي على المونوصوديوم جلوتامات الاصطناعي. فإذا كنت تأكل خارج منزلك وكنت تحس أن حالتك الصحية قد صارت أسوأ مما لو أنك أكلت في منزلك (حتى لو أكلت خارج المنزل الأطعمة التي تتصور أنها سليمة)، يجب أن ترتاب في وجود المونوصوديوم جلوتامات في تلك الأطعمة. واطلب من الصيدلي الذي تتعامل معه أن يعطيك بعض أشرطة الاختبار حتى تضعها في أطعمتك لتكشف عن وجود المونوصوديوم جلوتامات فيها. فلون تلك الأشرطة يتغير إذا كانت هذه المادة موجودة في صورتها الاصطناعية.

ولمزيد من المعلومات، اقرأ كتاب In Bad Taste: The MSG Syndrome، تأليف: د. جورج آر. شوارتز وهو معروف عالمياً كطبيب وإخصائي في علم السموم.



وجبة الإفطار وأصابع الطاقة



أصابع المشمش للإفطار

بدون بيض وبدون قمح وبدون لبن.

خليط "للقاع السفلي، والسطح العلوي":

١/٢ كوب عصير مشمش (من محل الأغذية الصحية)

علبة غذاء الأرز النشوي المقرقش

١/٢-٣/٤ كوب عسل نحل أو شراب القيقب النقي

كوب شوفان سريع الطهي

اخلط المقادير معاً، اضغط نصف كمية الخليط في قاع صاج مقاس ١٣×٩ بوصة مدهون بالزيت.

الحشو:

رطل مشمش مجفف مقطع لقطع صغيرة

كوبان من عصير المشمش

كوب عسل نحل

ملعقة كبيرة مسحوق المَرنْطَة

ملعقة صغيرة قرفة

ملعقة صغيرة زنجبيل مجفف

١/٢ جذر زنجبيل طازج

١/٢ ملعقة صغيرة مسمار قرنفل (كبش قرنفل)

اخلط جميع مقادير الحشو في طاسة (وعاء) صلصة واجعلها تغلي، خفض الحرارة واستمر في الطهي على مهل حتى يغلظ قوام الحشو، وذلك في حوالي ٢٠ دقيقة. صب هذا الحشو فوق الخليط الذي في القاع السفلي للصاج وافرده بالكامل. ثم ضع النصف الآخر للخليط من أعلى كغطاء علوي وبطه جيداً. اخبز ما في الصاج عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. برده وقطعه إلى أصابع (قوالب).

كرات البيكان بالخروب

كوب زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ كوب عسل نحل أو فركتوز

ملعقة صغيرة فانيليا

كوب دقيق قمح كامل

كوب دقيق الشوفان (اصنعه بنفسك بوضع الشوفان في خلاط)

كوب بيكان مفري (ناعماً)

١/٢ كوب خروب مفتت

اخلط الزيت والعسل والفانيليا واخفقها معاً ليصير قوامها كالكريمة. أضف الدقيق ببطه أثناء التقليب. أضف المكسرات والخروب وشكل الخليط على شكل كرات ثم اخبزها في درجة حرارة ٣٢٥°ف لمدة ١٠ دقائق. رش عليها جوز الهند المبشور الناعم أو مسحوق اللبن.

أصابع الجرانولا المنشطة

لا تحتاج إلى طهي.

١ ١/٢ كوب جرانولا
١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري
١/٢ كوب جنين القمح أو الذرة
١/٢ كوب جوز هند مبشور
١/٢ كوب تمر (أو عجوة) مفرية أو زبيب
كوب مسحوق الصويا أو اللبن منزوع القشدة
١/٤ كوب عصير فاكهة (أو عسل نحل)
كوب سكر تمر (عجوة) أو سكر خام كمادة محلية
٢ ١/٢ كوب زبدة مكسرات مقرقشة
كوب بذور سمسم (للتغطية)

اخلط عصير الفاكهة بالمادة المحلية الجافة لترطيبها. اخلط جميع المقادير معاً، ما عدا بذر السمسم، مضيفاً زبدة المكسرات في آخرها. اعجن الخليط مع إضافة الزبدة، وقد تحتاج إلى قليل من السائل حتى تتماسك المقادير معاً. أضف العسل أو عصير الفاكهة، ملعقة كبيرة منه على مرات متكررة، حتى تتمكن من ضغط العجين على صاج مستطيل أو مربع ارتفاع جوانبه حوالي بوصة أو أكثر. اضغط بذر السمسم أو الفاكهة المجففة المفرية على السطح. برد العجين وقطعه إلى أصابع وغلف كلاً منها على حدة بورق من البلاستيك أو بورق زبدة. واحفظ الوجبة في الثلاجة وقدمها باردة.

أصابع الجرانولا

كوبان من عسل النحل أو شراب القيقب أو قدر مناسب من العسل الأسود أو العصير المركز
٢/٣ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
كوبان من الشوفان
كوب جوز هند مبشور (ناعماً)
كوب عجوة مفرية
كوب زبيب
كوب جنين قمح محمص بعناية
١/٢ كوب نخالة الشوفان
١/٢ كوب دقيق الشوفان
كوب لوز نيئ صحيح أو أي نوع آخر من المكسرات

اخلط العسل والزيت معاً، واتركهما جانباً. اخلط باقي المقادير وصب خليط العسل والزيت عليه وقلب حتى تتكون رغوة على السطح. اضغط الخليط الناتج بكثافة في صاج كعك ارتفاعه بوصة مدهون بالزيت. اخبز العجين في فرن درجة حرارته ٣٠٠°ف لمدة ٤٥ دقيقة. برد الوجبة الناتجة قليلاً ثم قطعها إلى مربعات قبل أن تبرد تماماً.

طريقة أخرى: استعمل التفاح المجفف المفري بدلاً من العجوة، وأضف القليل من القرفة للحصول على وجبة مختلفة.

أصابع وجبة الشوفان البروتينية

كوب فركتوز أو سكر خام أو عسل نحل (وإذا استعملت العسل، فزد الدقيق بمقدار ١/٢ كوب)
١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
ملعقة صغيرة فانيليا
بيضتان أو بديل للبيض مماثل
١/٢ كوب دقيق القمح الكامل
١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري
١/٢ كوب مسحوق بروتيني أو مسحوق صويا
كوب شوفان سريع الطهي
كوب جوز مفري أو مكسرات أخرى

قلب السكر والزيت والبيض والفانيليا واخفقها معاً جيداً حتى يصير القوام كالكريمة. اخلط المقادير الجافة معاً وأضفها إلى الخليط الكريمي. افرد العجين الناتج في صاج أبعاده ٩×١٢ بوصة مدهون بالزيت. اخبز العجين في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة. برد الوجبة وقطعها إلى أصابع.

مصبعات زبدة الفول السوداني

غنية بفيتامينات "ب" والبروتينات، ولا تحتاج إلى طهي.

١/٢ كوب زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز (وهو الأفضل لك)

١/٢ كوب نواتج تبييض الأرز

١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ كوب عسل نحل أو شراب القيقب أو شراب الأرز

١/٢ كوب أرز منتفش أو أرز مقرقش

٣ ملاعق صغيرة هرمية من مسحوق بروتيني

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخروب (اختياري)

اخلط الزيت بالعسل، أضف زبدة المكسرات واخلط جيداً. أضف نواتج تبييض الأرز (منخولة) ومسحوق البروتين واخلط جيداً. أضف الأرز المنتفش وقلبه مع الخليط. شكل العجين الناتج إلى شكل أصابع صغيرة ولفها في المكسرات المفرية أو جوز الهند المبشور. جرب مكسرات وبذوراً مختلفة.

أصابع الشوفان البولينيزية

خالية من السكر، وخالية من اللبن.

الحشو:

كوبان من العجوة المفرية

٢٠ أوقية علبة أناناس مفتت مع عصيره

٣ أكواب شوفان عادي أو شوفان سريع الطهي

كوب دقيق الشوفان أو دقيق الدُّخْن

كوب جوز هند مجفف

١/٢ كوب مكسرات مفرية

١/٢ ١ كوب عصير أناناس أو أي عصير فاكهة أخرى

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

اطهِ الحشو حتى يصير قوامه قابلاً للفرد.

غطِ صاجاً أبعاده ٩×١٢ بوصة بنصف مقدار الخليط واضغطه جيداً. افرد الحشو. اضغط باقي الخليط على الحشو وبططه جيداً. أدخل الصاج في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠ دقيقة. وإذا كنت في عجلة، فاستخدم ٣ أكواب جرانولا تخلط بكوب مكسرات وكوب عسل. اضغط الخليط في صاج الخبيز. ويمكنك استخدام فاكهة مجففة مفرية وفاكهة محفوظة (كمبوت)، وتغطى بالمكسرات.

بدائل الزبد المفيدة لصحتك

زبدة العسل المفيدة لصحتك

هذه الأكلة تحد من الدهون المشبعة، كما أنها لذيذة!

١/٢ ١ رطل مارجرين زيت القرطم اللين أو مارجرين الصويا (مقطعاً إلى كتل صغيرة)

اخفقه في الخلاط إلى أن يصير متجانساً مع إضافة ما يلي:

كوب زيت القرطم أو زيت الكانولا معصور على البارد أو معصور بالطرد

ملعقة كبيرة ليسيثين سائل

١/٤ كوب عسل (اختياري)

اشترِ المارجرين من محل الأغذية الصحية بدون ألوان غذائية وبدون وجود نسب عالية من الزيوت الصلبة.

زبدة العسل بالصويا

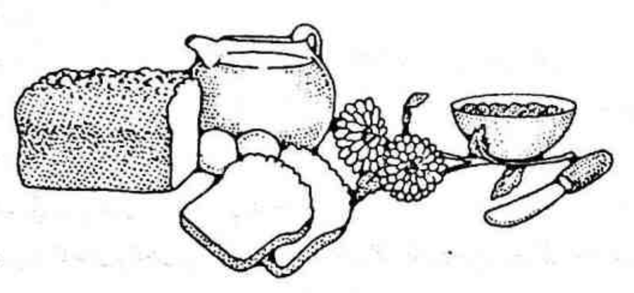
استخدمها بدلاً من الزبدة العادية.

ملعقة كبيرة عسل نحل
ملعقة كبيرة ليسيثين سائل
١/٢ كوب زيت صويا
كوب دقيق الصويا

اخلط المقادير معاً في خلاط أو جهاز إعداد الطعام

استخدم الخليط بوضعه على الخضراوات أو كمادة مطرِّية (ملينة) للّحوم أثناء طهيها.

(وهو مفيد عند وجود مشكلات بالكولستيرول، واضطرابات القلب، وسرطان الثدي، وجميع الأمراض، واستخدمه بدلاً من الزبدة والصلصات الدسمة).



التورتات (أو الكيك) وتجميلها



تورتة العنبية الزرقاء

هي الأفضل، غنية جداً بالعناصر الغذائية، ورطبة طرية.

٣-٤ أكواب فاكهة العنبية الزرقاء الطازجة أو المجمدة
كوبان من عسل النحل
كوب سكر التمر أو سكر خام أو فركتوز
٥ بيضات مخفوقة بخفة أو بديل للبيض (البيض يكون أكثر سيولة عند خفقه)
١/٢ ١ ملعقة صغيرة فانيليا
١/٢ ٢ ملعقة صغيرة قرفة
زجاجة شراب العنبية الزرقاء R.W. Knudsen أو زد كمية العسل بمقدار كوب واحد
١/٢ ٢ كوب زيت القرطم معصور بالطرد
كوبان من دقيق القمح الكامل بالإضافة إلى كوبين من دقيق غير مبيض أو دقيق فطائر
١/٢ ١ ملعقة صغيرة مسحوق الخبيز خالٍ من الألومنيوم
١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

اضرب نصف مقدار العنبية الزرقاء في خلاط أو جهاز إعداد الطعام واركنه جانباً. اخلط المقادير الجافة، واخلط المقادير الرطبة، ثم اخلطهما معاً. أضف إلى العجين الناتج كلاً من العنبية الزرقاء الصحيحة والمضروبة بالخلاط. صب العجين في صينية كيك مدهونة بالزيت واخبزه في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة. ثلج التورتة باستخدام مثلج الجبن بالقشدة أو اطهِ كوباً من مقدار العنبية الزرقاء التي تم ضربها بالخلاط مع العسل حتى يغلظ قوام هذا الخليط ثم صبه فوق سطح التورتة، أو استخدم شراب العنبية الزرقاء Knudsen's Blueberry Syrup لتجميل السطح (أو لتغطيته). وإذا استخدمت بديل البيض، فأضف إليه موزة مهروسة لمزيد من الترطيب.

الكيك الجاف بالفاكهة الطازجة

- كوبان من الدقيق غير المبيض أو دقيق القمح الكامل أو كوب من كل منهما
- ملعقة كبيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
- ١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
- ٢/٣ كوب لبن اللوز أو الصويا أو الزبادي
- ٤ أكواب فاكهة طازجة أو مجمدة من اختيارك
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط جميع المقادير الجافة. استخدم جهاز إعداد الطعام (أو استخدم يدك) في خفق الزيت النباتي المعصور بالطرد مع الخليط حتى يصير المزيج الناتج مثل فتات خشن ممتزج جيداً. أضف اللبن مع التقليب بشوكة. قسِّم العجين الناتج إلى نصفين، افرد كل نصف منهما بالنشابة بين ورق الزبدة حتى يكون حجمه مناسباً لصينية الكيك. ادهن سطح أحد النصفين بالزيت وضع النصف الآخر فوقه (ولكن دون أن تضغطه!)، ضعه فقط برفق. اخبز في فرن سبق تسخينه في درجة حرارة ٤٢٥°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. برد واقلب وضع الكيكة على طبق مسطح كبير وابعد النصفين عن بعضهما البعض. ادهن كل نصف منهما من الداخل بالزبد وجمل سطحه بالفاكهة الطازجة المفضلة.

ويمكنك أن تخلط وتنقع ٤ أكواب من الفراولة والعنبية الزرقاء و/أو الخوخ في ١/٢ كوب فركتوز أو محلى الشعير لتضيفه على السطح.

التورتة الغنية بالبروتين بالصويا والتوابل

- كوب زيت القرطم معصور بالطرد
- كوب سكر خام أو كوب سكر التمر أو كوبان من نوع آخر من السكر
- ١ ١/٢ كوب فول الصويا مطهي بيوريه
- ٤ بيضات أو بديل البيض
- ١ ١/٢ كوب لبن من اختيارك
- كوبان من دقيق القمح الكامل
- كوب دقيق الصويا
- ٢ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
- ٢ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
- ١/٤ ملعقة صغيرة من كل من جوزة الطيب، والزنجبيل، وقشر جوزة الطيب، والملح
- ١/٢ كوب تمر مفري
- كوب جوز أو بيكان مفري

ابدأ بتسخين الفرن عند درجة حرارة ٣٥٠°ف. اخلط المحليات مع الزيت وفول الصويا المطهي، اضرب الخليط حتى يختلط جيداً. أضف البيض واحدة تلو الأخرى مع الخفق جيداً بعد كل واحدة. أضف اللبن مع التقليب. أضف جميع المقادير الجافة واخلط بينها جميعاً. أضف التمر والمكسرات مع التقليب. اخبز في صينية كيك طويلة أو صينية الخبز. اخبز لمدة ٥٥ دقيقة قبل فتح باب الفرن وملاحظة النضج.

ويمكن التأكد من النضج بغرس خلة أسنان في الكيكة، فيجب أن تخرج نظيفة كما هي، كما يجب أن تكون الكيكة مرنة متماسكة ترتد عند لمسها بخفة. تؤكل التورتة وهي دافئة بعد تغطيتها بعسل النحل بالفانيليا، أو بالآيس كريم، أو كريمة الطوفو المخفوقة. جرب البرتقال المثلج على السطح.

تورتة التفاح خماسية الطبقات

كوب عسل نحل أو شراب القيقب الصافي
كوب زيت نباتي معصور بالطرد
كوب عسل أسود
٣ بيضات أو بديل للبيض
كوبان من دقيق القمح الكامل
كوبان من دقيق غير مبيض
كوب دقيق الصويا أو شوفان
ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
ملعقة صغيرة ملح بحري
ملعقتان صغيرتان من متبل فطيرة القرع أو ملعقة صغيرة زنجبيل أو ملعقة صغيرة قرفة
١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
١/٢ ملعقة صغيرة مسمار قرنفل مطحون
ملعقة صغيرة قرفة
٣/٤ كوب لبن (صويا أو لوز أو حسب الرغبة)
كوبان من صلصة التفاح
كوبان من زبدة التفاح الخالية من السكر

استخدم جهاز إعداد الطعام أو الخلاط (أو يدك) في خلط الزيت والعسل والبيض والعسل الأسود واخفق جيداً. اخلط جميع المكونات الجافة، وأضف خليط الدقيق إلى العسل بالتبادل مع اللبن، واخلط جيداً.

قسم العجين على ٥ صينيات كيك مقاس ٩ بوصات. اخبز عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى تخرج خلة الأسنان نظيفة كما سبق ذكره.

ضع بالتبادل طبقات من صلصة التفاح وزبدة التفاح بين طبقات الكيك، ويمكنك إضافة المكسرات أو جوز الهند. اترك السطح عارياً في النهاية أو ضع مادة التجميل المفضلة. جرب استخدام وصفة "فطيرة التفاح السريعة" الخالية من السكر للحشو، وشرائح التفاح ومركز عصير التفاح الذي تم تكثيفه بالمَرَنْطَة مع ذرة قرفة. اطوِ التورتة بطبقاتها الخمس حتى يغلظ حشوها ويسيل على جوانبها. ويمكنك أيضاً استخدام مادة تجميل السطح للحشو فيما بين الطبقات.

ملحوظة صحية

السوكانات Sucanat هو عصير قصب (تم إنباته عضوياً) وتم تبخيره وتركيزه ويسمى أيضاً السكر الخام. وهو يحتفظ بجميع الفيتامينات والمعادن وغيرها من العناصر الغذائية التي في عصير القصب. ولا يضاف إليه شيء غير أنه قد تم التخلص مما في العصير من ماء، وهو أصح كثيراً لك من السكر الأبيض المكرر الذي تم تبييضه ومعاملته كيميائياً.

تورتة الجبن الغنية المخبوزة

هذه الأكلة تتطلب أحد منتجات الألبان الغنية، هو الجبن بالقشدة، ولكن يمكنك استخدام الطوفو المخلوط بدلاً من الجبن بالقشدة، ولا تصلح هذه الأكلة لمن يتبعون نظاماً غذائياً قليل الدهن (ما لم يستخدم الطوفو).

الحشو:
١٦ أوقية جبن بالقشدة
١/٢ كوب فركتوز
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
٣ بيضات مخفوقة قليلاً أو بديل للبيض
١ ١/٤ كوب زبادي عادي أو طوفو
ملعقة كبيرة دقيق غير مبيض أو دقيق الشوفان

التغطية:
كوب زبادي عادي مصفى. انظر قسم "الزبادي" لمعرفة كيفية صنع أو استخدام الجبن بالقشدة
٣ ملاعق كبيرة فركتوز
ملعقتان صغيرتان من الفانيليا

للحشو: اخلط الجبن بالقشدة مع الفركتوز وعصير الليمون في جهاز إعداد الطعام أو الخلاط، أضف البيض المخفوق قليلاً والزبادي. صب الخليط في القشرة المرغوبة (انظر الأنواع المختلفة من قشور الفطائر فيما بعد). اخبز عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة حوالي ٤٥ دقيقة. اخلط مقادير التغطية وافردها فوق كيكة الجبن المخبوزة، واخبزها مرة أخرى لمدة ١٥ دقيقة أخرى. بردها قبل التقديم. أضف شرائح الفراولة أو فاكهة أخرى تختارها. وقد تستخدم أيضاً الفواكه المحفوظة (الكمبوت).

تورتة الجبن بالطوفو والخروب

الكل سيحب هذه الأكلة!

- ٣ أكواب طوفو أو ١/٢ ١ كوب طوفو بالإضافة إلى ١/٢ ١ كوب جبن بالقشدة
- ١/٢ كوب فركتوز سائل أو عسل نحل
- موزتان
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
- ١/٢–١ كوب مسحوق خروب حسب الطعم ودرجة اللون اللذين ترغبهما

اخلط المقادير في جهاز إعداد الطعام حتى تصير متجانسة. وإذا أردت الكيكة أكثر تماسكاً، فأضف ١/٣ كوب من مسحوق الصويا أو اللبن البقري خالي الدهن (ولن يكون الخليط متماسكاً حقيقة إلا بعد تجميده). رش على صينية الكيك كمية من فتات البسكويت خالي السكر، صب الخليط في الصينية. ويمكن أن تجمل السطح بكسرات الخروب، و/أو المكسرات. ضعه في الفريزر وأخرجه قبل وقت تقديمه بنصف ساعة.

أو يمكنك أن تحذف الخروب وتجمل السطح بالفاكهة المحفوظة (الكمبوت) أو الفاكهة المطهية والعسل. والفاكهة الطازجة مثل الفراولة والعنبية الزرقاء والخوخ طعمها رائع دائماً. وأضفها إلى الكمبوت بدلاً من الخروب والمادة المحلية. جرب استخدام نصف كمية الطوفو في هذه الأكلة، فهذا يقلل محتواها من الدهن.

تعود أن تستخدم الطوفو؛ فهو ليس غالي الثمن، وهو مفيد لك، ولا يغير نكهة الطعام.

ملحوظة صحية

خلال كتاب الطهي هذا استخدم الزيت المعصور بالطرد بدلاً من الزبد أو المارجرين. وهذا الاستبدال يمكن تطبيقه في معظم الأكلات الأخرى لأن الكميات المطلوبة هي نفسها، سواء استعمل الزبد أو البديل الأكثر صحية منه وهو الزيت المعصور بالطرد. انظر قسم "حقائق عن الدهون والأسماك"، وقسم "بدائل الزبد المفيدة لصحتك" لتزيد معلوماتك عن هذا البديل الصحي لتستخدمه بدلاً من الزبد الذي يسد الشرايين.

كيك الفاكهة أو الجزر المفيد لصحتك

استخدم البيض بأكمله (بياضه وصفاره).

- ٤ أكواب عسل نحل
- كوبان من سكر تمر أو سوكونات
- ١٠ بيضات أو بديل للبيض بالإضافة إلى موزة مهروسة
- ١/٢ ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٥ أكواب زيت نباتي معصور بالطرد
- ١/٤ ٨ كوب دقيق القمح الكامل
- ٨ ملاعق صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة ملح بحري
- ٣ ملاعق كبيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
- ٤ أكواب مكسرات
- ١٢ كوباً جزر مفري أو فاكهة طازجة صحيحة

اخلط المقادير الرطبة معاً، وفي وعاء آخر اخلط المقادير الجافة. ثم ضع الخليطين الرطب والجاف معاً. أضف المكسرات والجزر أو الفاكهة. صب الناتج في صوان مدهونة بالزيت، واخبز عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة حوالي ٥٠ دقيقة، ولمدة أقل للموفينات. وهذه الكمية تسمح لصنع ٣ كيكات كبيرة ويمكن تجميدها بنجاح.

كيكة الجبن بزبدة الفول السوداني والخروب

لا تحتاج إلى طهي. الصغار والكبار سيحبونها!

كوب مسحوق خروب

١٦ أوقية جبن بالقشدة أو جبن بالزبادي أو جبن قريش قليلة الدسم، أو كلها من الطوفو

رطلان من الطوفو المصفى

موزتان

كوبان من عسل النحل أو مادة محلية أخرى حسب الرغبة (إذا كانت جافة، فأضف القليل من الماء)

١٦ أوقية زبدة الفول السوداني

ملعقة صغيرة فانيليا

اخلط المقادير جميعاً في جهاز إعداد الطعام أو بيدك حتى تصير ناعمة. صب الخليط في قشرة فطيرتك المفضلة. بردها بالثلاجة، ويمكن باستعمال البسكويت المفتت الحصول على قشرة لذيذة جداً لهذا الحشو.

كيكة القهوة بالبيكان والزبادي

كوب دقيق فطائر من القمح الكامل

كوب دقيق غير مبيض

ملعقة صغيرة صودا الخبيز

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري

٣ ملاعق صغيرة بن منزوع الكافيين

كوب بيكان محمص قليلاً ومفري (ناعماً) لتجميل السطح

١/٢ كوب شراب القيقب

١/٣ كوب زيت الكانولا

بيضتان أو بديل للبيض

كوب زبادي عادي خالي الدسم

ملعقة صغيرة فانيليا

ابدأ بتسخين الفرن عند درجة حرارة ٣٥٠°ف. انخل المقادير الخمسة الأولى. اخفق شراب القيقب وزيت الكانولا معاً حتى يصير الخليط متجانساً. أضف الزبادي والفانيليا مع التقليب. اخلط المقادير الرطبة والجافة معاً وقلب حتى يكاد يكون الخليط (أو المخيض) رطباً.

افرد نصف المخيض المتكون في صينية قطرها ٩ بوصات مدهونة بالزيت، ورش نصف مقدار البيكان المفري ووزعه على السطح. افرد باقي المخيض فوقه على السطح واخبز لمدة ٤٠–٤٥ دقيقة. واترك الكيكة حتى تبرد. انظر وصفة "غطاء البيكان" في هذا القسم.

فيما يلي المغطيات أو المجملات، وهي الوسائل المستخدمة لتجميل أو تغطية أسطح التورتات (أو الكيك) والبودنج والبانكيك والموفينات والكعك المكوب (كبكيك) والآيس كريم والكسترد والزبادي، وكوسائل للحشو.

الغطاء المقرقش بالموز

كوب تشيبس الموز بالعسل المفتت

٣/٤ كوب شوفان سريع الطهي

١/٢ كوب سكر تمر أو سكر خام

٣–٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

١/٤ كوب مكسرات مفرية

٣/٤ ملعقة صغيرة قرفة

اخلط جميع المقادير جيداً. ضعها على الكيك واخبز في فرن سبق تسخينه عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تخرج خلة الأسنان منه نظيفة (كما سبق ذكره).

الغطاء الجليدي (آيسنج) لكيك الجزر

١٦ أوقية جبن بالقشدة أو جبن بالزبادي

ملعقة صغيرة عصير ليمون

١/٢ كوب عسل نحل

ملعقة صغيرة مولت الشعير

ملعقة صغيرة هرمية لبن جاف أو مسحوق الصويا

موزتان

١ ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

تستخدم لكيكتين مقاس كل منهما ٩×١٢ بوصة أو لأربع كيكات صغيرة مستديرة. اخلط المقادير في جهاز إعداد الطعام أو يدوياً حتى تصير متجانسة ناعمة.

طريقة أخرى: لإضفاء نكهة تشبه الشكولاته، أضف مسحوق الخروب.

الآيسنج بالكريمة والبرتقال بدون سكر

عبوة ٨ أوقيات من الجبن بالقشدة أو الزبادي أو الجبن بكريمة الصويا أو الطوفو المصفى المضروب بالخلاط

١/٤ كوب لبن الصويا أو اللبن البقري المجفف

ملعقة صغيرة محلي مولت الشعير أو ١/٢ كوب عسل

١/٤ كوب عصير برتقال مركز أو معصور حديثاً مع ملعقتين صغيرتين من قشر البرتقال المبشور

اخلط جميع المقادير معاً. وضع عليها جوز الهند المبشور أو المكسرات المفرية. ودائماً برد هذه الأكلة.

طريقة أخرى: استخدم أي عصير مركز، جرب التفاح أو الراسبيري، أو أي كمبوت فاكهة أو موز مع الخروب أو عصير الكرانبيري من Knudsen بدلاً من البرتقال للحصول على غطاء جليدي لونه وردي جذاب.

الآيسنج بالعسل والفانيليا

٢٤ أوقية جبن بالقشدة أو ١٢ أوقية من كل من الجبن بالقشدة والطوفو أو كل الكمية من الطوفو

٣ ملاعق صغيرة فانيليا

كوب عسل

٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد أو مارجرين Hain's

١/٢ كوب مسحوق لبن أو مسحوق الصويا باللوز

ملعقة كبيرة عصير ليمون (اختياري)

اضرب المقادير معاً بالخلاط أو يدوياً باستخدام شوكة. وإذا استخدمت الطوفو، فصفه واخلطه حتى يصير متجانساً ليناً.

طرق أخرى: أضف مسحوق الخروب أو كمبوت الفاكهة أو موزة مهروسة للحصول على نتيجة رائعة.

الغطاء الصقيعي (فروستنج) بالخروب

يحتاج إلى بياض البيض (دون الصفار).

كوب عسل نحل

١/٤ كوب مسحوق لبن الصويا أو اللبن البقري خالي الدسم بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين من الماء

٦ بيضات (يؤخذ البياض فقط)

ملعقة صغيرة فانيليا

كوب مسحوق خروب مجفف

اخلط المقادير معاً واجعلها تغلي، اخفض النار واستمر في الطهي على مهل. وفي نفس الوقت، اخفق بياض الست بيضات حتى ييبس. صب الخليط المغلي على بياض البيض واضرب بقوة. أضف الملعقة الصغيرة من الفانيليا واستمر في الخفق. وهذا أكثر مما يكفي لعمل فروست لكيكة مكونة من طبقتين.

الكريمة المخفوقة الثابتة

ملعقة صغيرة جيلاتين بدون نكهة ينقع في ملعقتين كبيرتين من الماء البارد

كوبان من كريم خفق

اخفق الكريمة حتى تكاد تيبس (ولا تبالغ في الخفق). أضف الجيلاتين مرة واحدة للكريمة مع الخفق في نفس الوقت (ولا تبالغ في الخفق).

وهذا المزيج سوف يكون مستقراً ثابتاً لا ينفصل بسهولة ولا يسيل بسرعة.

فروستنج الفاكهة

استخدم أي عصير فاكهة مركز. قم بتكثيفه باستخدام اللبن المجفف خالي الدسم أو مسحوق الصويا أو اجعل العصير المركز يغلي ثم أضف إليه كمية كافية من مسحوق المَرَنْطَة أو الآجار آجار للحصول على الكثافة المرغوبة، وقلب باستمرار.

طريقة أخرى: يمكنك إضافة التفاح المفري (المجفف) لتكثيف قوام عصير التفاح أو الزبيب والمكسرات لعمل غطاء للآيس كريم أو الزبادي. كما يصلح للحشو.

فروستنج الخروب السريع

١/٢ كوب مسحوق الخروب

٨ ملاعق كبيرة عسل نحل

٦ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقتان صغيرتان من الفانيليا

ملعقتان كبيرتان من لبن الأسيدوفيلس أو لبن الصويا أو الزبادي

٤ ملاعق كبيرة مسحوق اللبن أو الصويا (اختياري)

سخن الزيت واللبن والعسل وأضف الخروب. ارفع الخليط من على النار وأضف الفانيليا. صب الخليط على كيكتك ورشها بالمكسرات المفرية عند الرغبة.

غطاء البيكان

كوب بيكان محمص قليلاً ومفري (ناعماً)

١/٣ كوب سوكانات

ملعقة صغيرة قرفة

٤ ملاعق كبيرة زيت الكانولا

ضع البيكان في وعاء صغير وقلبه مع السوكانات والقرفة. ثم أضف الزيت واستمر في التقليب.

فروستنج زبدة اللوز

٣/٤ كوب زبدة لوز متجانسة (اشترها من محل الأغذية الصحية أو

١/٢ كوب جبن بالقشدة أو طوفو مصفى مخفوق

١-٢ كوب مسحوق لبن الصويا أو اللبن البقري أو لبن اللوز

اصنعها طازجة)

كوب عسل نحل أو شراب القيقب أو سكر فركتوز

ملعقة صغيرة خلاصة اللوز أو فانيليا

لَيِّن زبدة اللوز مع المادة المحلية والجبن بالقشدة (ويمكن أن تستعمل الطوفو) في خلاط أو جهاز إعداد الطعام. أضف خلاصة اللوز ومسحوق اللبن حتى تصل إلى الكثافة المرغوبة.

يمكن إضافة كمبوت الفراولة بين طبقات الكعكة ووضع زبدة اللوز على سطحها وجوانبها لتعطي طعماً لذيذاً.

فروستنج الخروب

بدون بيض ولا لبن ولا قمح؛ لا يسبب الحساسية.

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ كوب مسحوق لبن الصويا أو لبن بقري منخفض الدسم

٣/٤ كوب مسحوق الخروب

ملعقة صغيرة فانيليا

موزة مهروسة

٣-٤ ملاعق كبيرة زبادي، عند الحاجة للحصول على قوام يساعد على فرد الفروستنج

١/٢ كوب شراب القيقب النقي أو العسل أو محلى مولت الشعير

اخلط جميع المقادير في جهاز إعداد الطعام أو يدوياً حتى يخلط جيداً، ويصير ناعماً.

صلصة الزبدة الاسكوتلندية

٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

٤ ملاعق كبيرة شراب أرز أو شعير

كوب سكر خام أو سكر بني

ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة

١/٢ كوب مسحوق لبن الصويا أو اللبن البقري

١/٢ ٢ كوب ماء

امزج الزيت النباتي المعصور بالطرد مع الشراب (مثل، عصير فاكهة مركز) والسكر في طاسة صلصة ثقيلة واطهِ المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ في التكرمل (أي التحول إلى كراملة). أضف المَرَنْطَة إلى ١/٢ كوب ماء، ثم أضف مسحوق اللبن والكوبين الآخرين من الماء، واخلط جيداً. أضف خليط المَرَنْطَة إلى خليط الكراملة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.

صلصة القيقب

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون

١/٢ كوب شراب القيقب النقي

١/٤ كوب سكر التمر أو سكر السوكانات الخام (اختياري)

اخلط المقادير معاً وسخن حتى يتم الاختلاط جيداً.

شراب الخروب

١/٢ كوب مسحوق الخروب

١/٢ كوب عسل نحل

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة، يخلط بملعقة كبيرة ماء قبل إضافة

١/٢ كوب ماء مغلي

ملعقة صغيرة فانيليا

ضع الخروب والزيت في طاسة. أضف الماء المغلي واخلط. أضف العسل وخليط المَرنْطَة مع التقليب. اغلِ لمدة ٨ دقائق. ارفع الخليط من على النار واتركه يبرد. أضف الفانيليا وعصير الليمون. استخدم الشراب على الآيس كريم أو البانكيك أو الزبادي.

غطاء الفاكهة

ثمار لبية طازجة (كالفراولة) أو شراب فاكهة

٤ أكواب قطع أو بيوريه الثمار اللبية أو الخوخ

١/٢ ١ كوب عسل أو مادة محلية من اختيارك، وفي حالة اختيار مادة محلية جافة، زد كوب ماء إضافي

اطهِ حتى تصل إلى الكثافة المرغوبة، ويمكنك الوصول إلى هذه الكثافة أسرع باستخدام مسحوق المَرنْطَة أو التابيوكا.

حلو أو غطاء القيقب بالتفاح سريع الإعداد

كوب شراب القيقب النقي

ملعقة صغيرة مسحوق المَرنْطَة

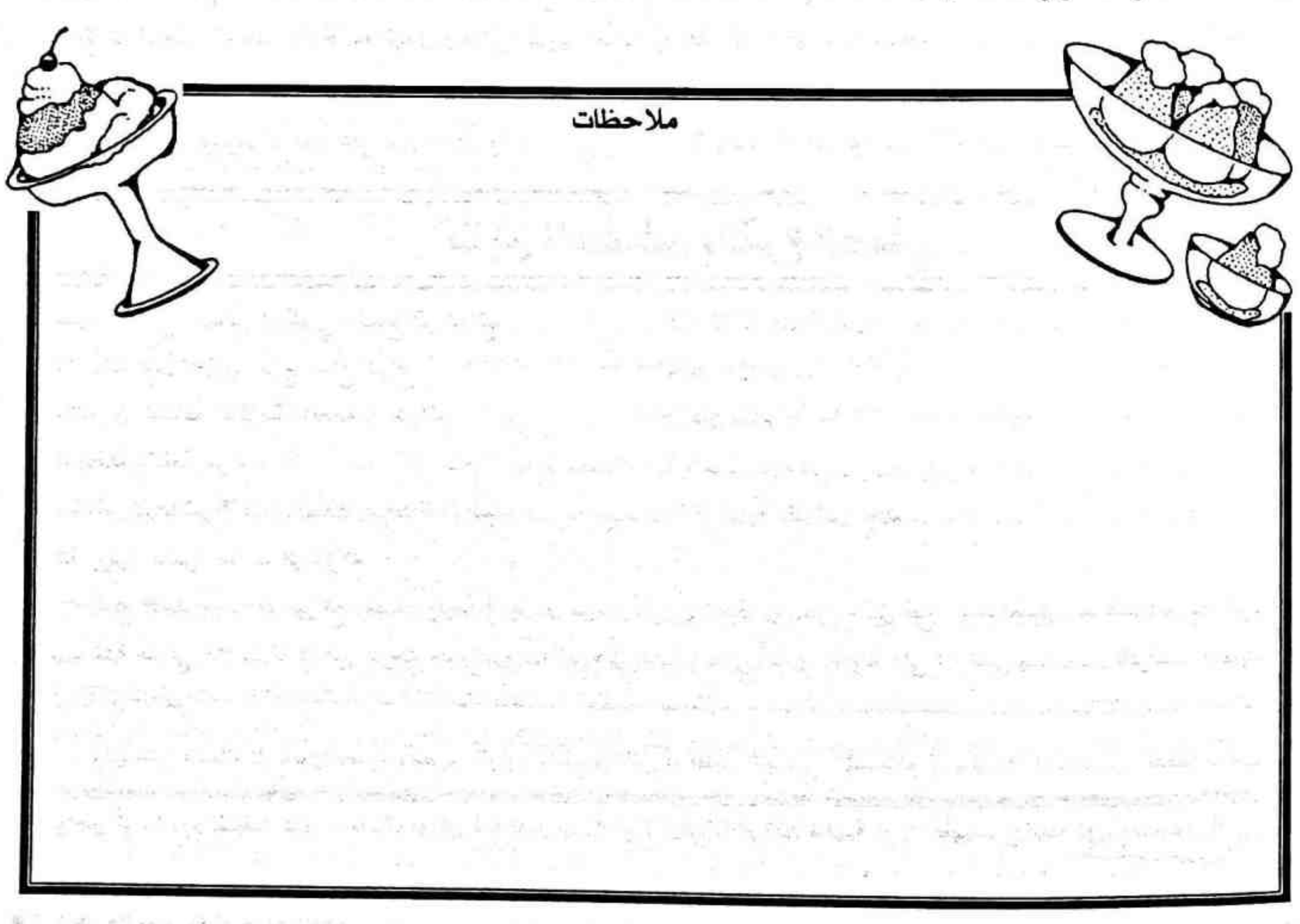
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

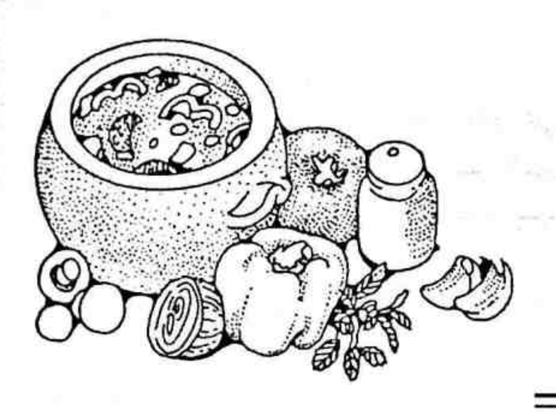
١/٢ كوب جوز مفتت

١/٢ ١ كوب تفاح مجفف ومقطع أو كوبان من التفاح الطازج

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد (اختياري)

سخن مزيج شراب القيقب مع المَرنْطَة حتى يغلي. أضف الزيت عند الرغبة. اغلِ لمدة دقيقة، وأضف القرفة والزبدة ثم التفاح، مع التقليب باستمرار. ارفع الخليط من على النار، وأضف المكسرات. قدم الحلو مغطى بالزبادي المجمد أو العسل أو الآيس كريم. ويمكن استخدامه كحشو للفطائر وكغطاء للكيك.





الطواجن

روستو الديك الرومي السهل

هي أكلة سهلة الإعداد لتقديمها للضيوف من أجل فائدتها الكبيرة وطعمها اللذيذ. ويمكنك أن تحذف اللحم إذا كنت من النباتيين.

- صدر ديك رومي كبير منزوع الجلد
- ١/٢ رأس كرنب
- ٦–٨ جزرات
- عودان من الكرفس
- بصلتان
- ٣ لفتات
- ٦ حبات بطاطس
- عبوة من خليط حساء البصل المجفف من هاينز
- عبوتان من خليط البهريز Brown Gravy من هاينز
- ٢ ١/٤ كوب ماء

ضع صدر الديك الرومي في وعاء التحمير وحمره قليلاً في الزيت من جميع جوانبه ورش عليه متبل سبايك. ضع الكرنبة بعد تقطيعها إلى أربع مع الجزرات الصحيحات وعوديّ الكرفس بعد تقطيع كل منهما إلى ٤ أجزاء. وتقطع كل من البصلتين إلى نصفين ويوضع اللفت صحيحاً، واترك قشر البطاطس كما هو واكتفِ بحك السطح لتنظفه. واستخدم البطاطس صحيحة على أن تكون بحجم الليمون الكبير وضعها حول الديك المحمر. اخلط عبوة حساء البصل بعبوتي البهريز معاً مع إضافة ٢ ١/٤ كوب ماء وصب الخليط على الديك المحمر وما حوله.

غطِ وعاء الطهي واخبزه في فرن سبق تسخينه في درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢–٣ ساعات حسب حجم الروستو مع مراعاة تطريته بعد ١ ١/٢ ساعة. وسوف تحصل على مرق كثيف ولذيذ. جرب هذه الأكلة باستخدام أي نوع من اللحم الذي تفضله.

طاجن البطاطس بالقرع الصيفي

- اثنتان من القرع الصيفي (زوكيني) المقطع إلى شرائح
- ١/٢ كوب عش الغراب طازج مقطع شرائح
- ثمرتان من الطماطم الطازجة المقطعة إلى شرائح
- ١/٢ بصلة مقطعة شرائح
- حبتان من البطاطس للخبيز، منظفة ومقطعة شرائح
- فلفلة رومية خضراء مقطعة إلى شرائح
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- عصير ١/٢ ليمونة
- ريحان طازج
- ذرة متبل سبايك
- ملعقة كبيرة مقدونس مجفف

قطِّع الخضراوات إلى شرائح رفيعة، رتبها في طاجن من الفخار، بالتبادل بين شرائح كل نوع من الخضراوات. غطها بزيت الزيتون واطهها لمدة حوالي ٣٠ دقيقة في فرن درجة حرارته ٤٠٠°ف حتى تبدأ الخضراوات في الليونة على أن تبقى بها بعض القرقشة الطفيفة، ولا تبالغ في الطهي.

رش على السطح الريحان الطازج وعصير الليمون والملح والفلفل أو المتبل الإيطالي (المستخدم في مطيبات السلطات). قدمها ساخنة.

> الدواجن أو اللحوم المتبقية دون استعمال تعيش لمدة تصل إلى ٣ أو ٤ أيام إذا لم تكن مطهية أو إذا طهيت وبقيت دون تغطيتها بالبهريز أو المرق، ولكنها تعيش ليومين فقط إذا كانت مغطاة بالمرق أو البهريز. وحشوها يجعلها تعيش ليوم واحد فقط إلى يومين ثم تبدأ البكتيريا في النمو والتكاثر وغزو نسيج اللحم.

المقليات المقلّبة الصينية

بدون لحم، بدون بيض، بدون لبن.

ذرة شطة

ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم أو القرطم أو الكانولا المعصور بالطرد

٣ ملاعق كبيرة صلصة التاماري

ملعقة كبيرة جذر زنجبيل مبشور

ملعقة كبيرة عسل نحل أو ١/٤ ملعقة صغيرة مُحلي مولت الشعير

٦ أوقيات طوفو مقطعة إلى مكعبات

كوبان من نابتات الفول أو الفاصوليا

٣ أكواب قرون بسلة الثلج

كوب شرائح الجزر الطولية (طولها حوالي بوصتين)

كوبان من بوك تشوي (أو كرفس) مفري

علبة كستناء مقطع شرائح أو طازج (اختياري)

ملعقة صغيرة متبل سبايك (اختياري)

اخلط الزيت وصلصة التاماري وجذر الزنجبيل والعسل ومتبل سبايك وفلفل الشطة في طاسة كبيرة ثقيلة. سخن وأضف الخضراوات مع التقليب والخلط، مع التسخين المتوسط إلى الشديد. أضف مكعبات الطوفو في آخر دقيقتين؛ على أن يكون الزمن الإجمالي حوالي ١٠-١٥ دقيقة.

قدم الوجبة مع الأرز البني المقلي أو الأرز البسيط.

الأرز والسبانخ والجبن في الفرن

كوبان من الأرز البني المطهي

١/٢ رطل طوفو مخلوط بـ

كوب زبادي عادي أو جبن كفير أو طوفو كريمي

عبوة سبانخ، مطهية بالبخار ومصفاة

١/٢ كوب جزر مفتت

فلفلة خضراء مفرية (مخرطة)

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملح بحري لإكساب الطعم

كوبان من جبن مفتت حسب اختيارك (احتجز منه ١/٢ كوب لتجميل السطح مع قليل من اللوز المفتت)

١/٢ ملعقة صغيرة حبيبات أو مسحوق الثوم

ملعقة كبيرة ميسو مخلوطة بكميات قليلة من الزبادي أو الكفير، ثم أضف الكمية المتبقية من الزبادي أو الكفير

اخلط جميع المقادير، ضع الخليط في طاجن أو صينية خبيز وضع على سطح الخليط الجبن المحتجز واللوز أو وزع الكمية على أطباق مفردة واخبزها في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة.

ويمكنك أن تضع خليط المقادير في أطباق مفردة وتجمده بالفريزر لاستعماله فيما بعد. وإذا تعودت أن تعد المزيد من الكميات لتجميدها، فلن يغريك أن تستعمل الأطعمة التي تباع في محال البقالة والسوبر ماركت وهي المتلئة بالكيميائيات والسكر والدهون والملح... إلخ.

الكينو المقلية بالتقليب

الكينوا (أو الكينواه) هي نوع من البقول يحتوي على بروتين عالي الجودة بشكل غير عادي ويتمتع بتوازن في الأحماض الأمينية يكاد يكون مثالياً وهو ما يصعب أن نجده في المملكة النباتية. وهو أيضاً مصدر جيد للألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتاميني "ب"، "هـ".

كوبان من الكينوا المطهية (اطهها مثل الأرز)

كوب عش الغراب مقطع شرائح

ملعقتان كبيرتان من صلصة تيرياكي أو صلصة الصويا

كوب بروكولي مفري

١/٢ كوب كرفس مقطع شرائح
١/٢ كوب جزر مقطع شرائح
بصلة مقطعة شرائح
١/٢ كوب قطع قنبيط
فلفلة حمراء مفرية
٣ فصوص ثوم مفري
١/٢ كوب لوز مقطع شرائح
١/٤ كوب بذر زهرة الشمس
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو Vegit أو متبل آخر من اختيارك

اقلِ الخضراوات والثوم واللوز والبذور في زيت السمسم سريعاً (سوتيه) حتى تصير الخضراوات لينة قليلاً، وأضف المتبل والكينوا. قلب حتى تختلط جميع المقادير وتصير دافئة كلها. قدمها فوراً. وهذه الأكلة من مجلة Alive Canadian Journal، عدد أكتوبر ١٩٩١.

طاجن القرع

٤ ثمرات كبيرة قرع أصفر (الكوسة الصفراء) مقطعة شرائح
٦ ثمرات طماطم مقطعة شرائح
٣/٤ كوب زيت زيتون
ملعقة كبيرة مرق خضر مذاب في كوب ماء
١/٢ كوب مقدونس مفري (ناعماً) أو ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف
ملعقة كبيرة شبت
ملعقة كبيرة طرخون
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري مع ذرة شطة
٣ بصلات كبيرة مقطعة شرائح
فصان من الثوم المفتت

استعمل طاسة كبيرة ثقيلة في قلي (سوتيه) الثوم المفتت في زيت الزيتون، ثم أضف القرع والطماطم والبصل والمرق. ضع الخليط السوتيه في طاجن كبير، واخبزه في الفرن لمدة حوالي ٣٠ دقيقة. رش على السطح جبن بارميزان واخبز لمدة ١٠ دقائق أخرى في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف.

قدم الوجبة مع الخبز الفرنسي بالثوم وخليط السلطة. انظر قسم "القرع" لمزيد من الوصفات.

طاجن لسان العصفور بالسبانخ

رطل لسان العصفور بالسبانخ (نوع من النودل)
٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون
كوب جبن ريكوتا أو زبادي عادي
بصلة كبيرة مفرية (مخرطة)
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري
٣/٤ كوب مايونيز بدون بيض
١/٢ كوب جبن صويا مبشور أو جبن آخر حسب الرغبة
ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
١ ١/٢ كوب رقاق مفتت
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل شطة (اختياري)

اطهِ لسان العصفور حتى يلين، ولا تبالغ في طهيه، وصفه جيداً. أضف زيت الزيتون وقلب. وأضف جبن الصويا أو الريكوتا والملح البحري وفلفل الشطة والبصلة المخرطة والجبن المبشور والمايونيز.

ضع الخليط في طاجن مدهون بالزيت جيداً. رش فتات الرقاق وجبن البارميزان أو الجبن السويسري المبشور على السطح. واخبز في فرن سبق تسخينه في درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.

طاجن الفول بالفرن

٤ أكواب فول مطهي (ويفضل فول الأسطول أو فول بنتو)
بصلة مفرية (مخرطة)
ملعقتان كبيرتان من زيت معصور بالطرد
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملعقة صغيرة ملح بحري

بصلة مقطعة شرائح

١/٢ كوب عسل أسود

ملعقة صغيرة مسطردة جافة

كوب كاتشب (من محل الأغذية الصحية أو يصنع بالمنزل)

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

١/٢ كوب عسل نحل أو سكر خام أو فركتوز أو شراب القيقب السكري... إلخ (اختياري)

اقلِ البصلة المخرطة (سوتيه) في الزيت. وأضف المقادير المتبقية وضعها في طبق خبيز أو طاجن. جمل السطح بشرائح البصل. اخبر الطاجن في فرن درجة حرارته ٤٥٠°ف لمدة ٣٥-٥٠ دقيقة.

> يوجد عدد من الأطعمة السريعة المعبأة المختلفة في محال الأغذية الصحية. ومنها أخلاط الكيك وأخلاط البانكيك، وأخلاط البسكويت، وخبز الذرة، والأرز سريع الطهي، وأنواع الحساء من إنتاج شركة مطاحن Arrowhead Mills وشركتي Nature's Choice، Eden، وهي كلها جيدة وسريعة التحضير ولا تحتوي على كيميائيات ضارة.

البطاطس الكريمية بالفرن

٤ حبات بطاطس، حكها جيداً تاركاً إياها بقشرها وقطعها إلى شرائح رفيعة

٤ ملاعق كبيرة مارجرين القرطم اللين من هاينز الذي يحتوي على نصف كمية الدهن في أي نوع آخر من المارجرين أو الزبد

ملعقة كبيرة مقدونس طازج مفري أو مجفف

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك وذرة فلفل الشطة

فصان من الثوم المقطع والمفري

كوبان من لبن الصويا أو حسب الرغبة

كوب جبن بارميزان الصويا أو حسب الرغبة، واحتجز منه ١/٢ كوب لتجميل السطح

ضع شرائح البطاطس في طاجن. واصنع عجينة من ملعقتين كبيرتين من الدقيق و ٤ ملاعق كبيرة لبن الصويا، واخلط العجينة ببقية مقدار اللبن. اخلط باقي المقادير ما عدا المارجرين، وصب الخليط على البطاطس، ثم صب المارجرين على شكل نقط. اخبز المارجرين في فرن سبق تسخينه في درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة حوالي ٣٥ دقيقة. جمل السطح بالمقدار المحتجز من الجبن واخبز لمدة ١٥ دقيقة أخرى حتى يلين الطعام ويحمر سطحه قليلاً.

البطاطس الاسكالوب

٦ حبات بطاطس مقطعة شرائح بقشرها

كوب جبن سويسري الصويا المبشور، أو حسب الرغبة

ملعقة كبيرة مقدونس مجفف أو طازج مفري (ناعماً)

ملعقتان كبيرتان من مارجرين القرطم اللين من هاينز أو حسب الرغبة

١/٤ كوب خضر مشكلة مجففة (يمكن حذفها) أو استعمل خليط حساء الخضر المجففة من هاينز

ملعقتان كبيرتان من مرق الخضر (يمكن حذفه)

كوب لبن الصويا أو لبن اللوز أو اللبن البقري

١/٢ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة أو طوفو يخفق بالخلاط حتى يصير كريمياً، تضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الدقيق

بصلتان مقطعتان إلى شرائح

ذرة شطة ومتبل سبايك أو Vegit (اختياري)

ضع شرائح البطاطس والبصل في طاجن. اخلط باقي المقادير وصبها فوق البطاطس والبصل.

ويمكنك تغطية السطح بهوت دوجز الطوفو، أو السالمون أو التونة المعلبة، أو البسلة الطازجة، أو البروكولي، أو عش الغراب، ثم ضع على السطح فوق ذلك جنين القمح المحمص، والرقاق المفتت وجبن بارميزان المبشور.

وإذا كنت في عجلة من أمرك، فصب علبتين من حساء عش الغراب فوق شرائح البطاطس والبصل وغطِ السطح بالخبز أو فتات الرقاق مع الجبن واخبز بالفرن، وذلك في درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ساعة ونصف أو حتى يلين البطاطس.

أجريت مؤخراً دراسة في جنوب أفريقيا، أجراها كل من د. جريجوري هوسّي، د. ماكس كلاين من جامعة كيب تاون، وتوصلت إلى وجود صلة بين فائدة فيتامين "أ"، والبيتا-كاروتين وبين الوقاية من وباء الحصبة.

وقد أوردت مجلة الجمعية الأمريكية للتغذية تقريراً يقول إن د. رونالد روس واطسون وهو باحث في جامعة أريزونا يقترح تناول ١٢ قرصاً أو كبسولة كل منها من ٥٠٠ وحدة دولية من الكاروتين يومياً لمنع الإصابة بالسرطان.

السبانخ بالجبن

كوب جبن حسب اختيارك (أو صلصة جبن تصنع من الجبن) أو خليط حساء الجبن الجاف من هاينز مع ١/٢ الكمية من الماء

١/٢ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة

١/٢ كوب طوفو مهروس أو جبن قريش قليل الدسم

٣ بصلات خضراء بأوراقها مفرية

عبوة سبانخ نيئة

٥ ملاعق كبيرة مارجرين قرطم لين من هاينز أو زيت نباتي معصور بالطرد

كوب عش الغراب طازج مقطع شرائح

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري وفلفل شطة

اطهِ السبانخ بالبخار قليلاً، صفها، وافرمها بخفة. اقلِ البصل وعش الغراب والمتبلات في الزيت. أضف الجبن حتى يسيل، مع التقليب المستمر، أضف السبانخ إذا شئت.

يمكن تقديمه كطبق إضافي أو فوق البسكويت أو التوست أو كحشو لشطيرة أو على البطاطس المخبوزة أو السمك أو الدجاج، أو لسان العصفور، أو المكرونة المطهية المخلوطة بالفلفل الأحمر المفري... إلخ.

طاجن القنبيط

رأس كبير من القنبيط يفكك إلى زهيرات كبيرة

ملعقة صغيرة زيت معصور بالطرد

٣ بصلات خضراء بأوراقها مفرية

عبوة خليط حساء الجبن الجاف من هاينز

كوب جبن مفتت حسب اختيارك (جبن الصويا أو جبن بقري)

كوب لبن الصويا أو لبن آخر حسب اختيارك

١/٢ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة

فص ثوم، مقطع ومفري

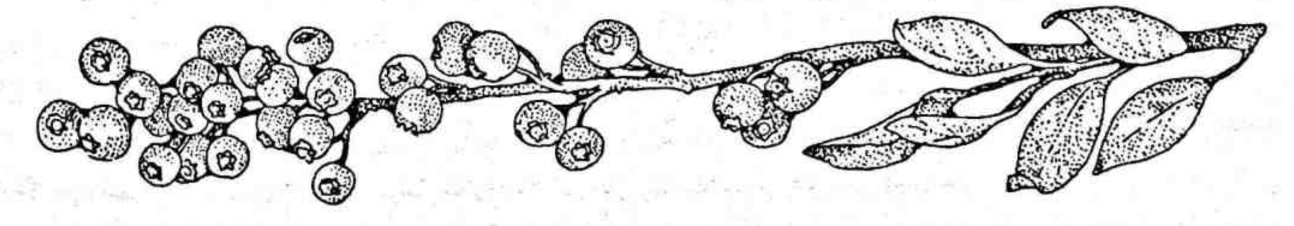
ملعقة صغيرة متبل سبايك وذرة فلفل الشطة (اختياري)

ملعقتان كبيرتان من المقدونس الطازج المفري أو المجفف (اختياري)

اقلِ البصل الأخضر والثوم (سوتيه) في الزيت الساخن حتى يلين البصل قليلاً. أضف اللبن والزبادي وخليط الحساء مع التقليب المستمر. أضف المتبلات والجبن، وقلب حتى يذوب الجبن، وارفع من على النار.

ثم أحضر طاجناً مدهوناً جيداً بالزيت وأضف القنبيط، ثم صب الصلصة السابق ذكرها عليه، وضع على السطح الرقاق أو فتات الخبز (البقسماط) واخبز عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٠ دقيقة مع تغطية الطاجن، ثم اكشف الغطاء واخبز حتى يصير اللون ذهبياً مائلاً للبني في حوالي ١٠ دقائق أخرى.

يمكنك إضافة شرائح الطماطم على السطح قبل وضع فتات البقسماط.



دليل تجنب اللحوم للنباتيين

البروتين: الحبوب، البقول، الطوفو، التمبه، فول الصويا، الخضر الورقية الداكنة، المكسرات، البذور.

الكالسيوم: الخضر الورقية الداكنة، البقول، العسل الأسود، التين، المشمش، التمر، البيكان، بذور السمسم.

الحديد: فول الصويا، الخضر الورقية الداكنة، الفواكه المجففة، الحبوب الكاملة، العسل الأسود، البنجر، العنب، الجزر، المقدونس.

الزنك: البقول، جنين القمح، الحبوب الكاملة، المكسرات، عش الغراب، فول الصويا.

ب-مركب: خميرة البيرة، الحبوب المدعمة، الطحالب البحرية، الخضر الورقية الداكنة.

ب١٢: الطحالب البحرية، الاسبيرولينا، الكيلب (من الأعشاب البحرية)، الدلسي (من الأعشاب البحرية).

تحذير: قد تنقص عناصر الزنك، "ب١٢"، الحديد، وحمض الفوليك (أحد فيتامينات "ب") في طعام النباتيين إذا لم يكن ثمة تخطيط غذائي دقيق.

فطيرة الراعي للجميع

- ٨ حبات بطاطس مقطعة مكعبات
- فص ثوم كبير مفري ومضغوط
- بصلة كبيرة مفرية (مخرطة)
- كوب من كل مما يلي:
- جزر مقطع
- كرفس مقطع
- بسلة وفاصوليا خضراء كل منها إما طازجة وإما مجمدة
- ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك وذرة فلفل الشطة
- علبة ذرة مجمدة أو كوبان من الذرة الطازجة
- ثمرتان من الطماطم مقطعتان
- كوب مبشور الجبن أو جبن الصويا أو الشيدر أو مونتيري جاك
- ملعقة كبيرة ميسو مخلوطة بـ ٥ ملاعق كبيرة ماء
- ملعقة كبيرة زبدة
- ذرة متبل سبايك
- ٢/٣ كوب من أي عصير
- اخلط المقادير التالية معاً:
- عبوة من خليط حساء الجبن الجاف من هاينز
- عبوة من خليط حساء البصل الجاف من هاينز
- ١/٢ ٢ كوب زبادي عادي، أو ١/٢ ١ كوب لبن الصويا، ويمكنك استخدام المرق أو الماء
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرَنْطَة أو مادة مغلظة أخرى من اختيارك
- ملعقة كبيرة ميسو تخلط بـ ٥ ملاعق كبيرة ماء قبل إضافتها إلى الباقي

اختر قشر الفطيرة التي تصنعها حسب رغبتك، جرب البطاطس والقرع الصيفي والأرز والقمح الكامل.. إلخ. ولا يحتاج الأمر إلا لقشرة مزدوجة واحدة توضع في صينية خبيز مقاس ٩×١٣ بوصة ولا تستخدم قشرة للسطح. اسلق البطاطس حتى تكاد تلين. صفها واهرسها مع اللبن والزبدة ومتبل سبايك. اقلِ البصل والجزر والكرفس والبروكولي في زيت ساخن (سوتيه) لمدة دقيقتين. رش طبقة من الجبن على قشرة الفطيرة وغطها بنصف مقدار الخضر المقلية (سوتيه). صب نصف خليط الزبادي أو اللبن على الخضر.

رش مقدار حفنة من الجبن على السطح، والآن ضع طبقة من باقي الخضر السوتيه على الجبن. ضع البسلة والفاصوليا الخضراء والطماطم المقطعة فوق سطحها، رش ذرة المبتلات، صب النصف الباقي من خليط الزبادي أو اللبن على السطح من فوق، افرد مقدار حفنة من الجبن المفتت على السطح فوق كل ما تحته. ثم افرد فوق هذا السطح العلوي البطاطس المهروسة، وفي النهاية رش الجبن المفتت. اخبز الصينية في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة حتى يصير السطح ذهبي اللون.

حلوى اليام بالتفاح الرائعة

١٦ أوقية من اليام أو البطاطا الحلوة

تفاحتان مقطعتان إلى شرائح

١٦ أوقية صلصة تفاح غليظة

ملعقة صغيرة قرفة

١/٣ كوب مارجرين القرطم اللين من هاينز أو حسب رغبتك

٣/٤ كوب سكر تمر خام أو المادة المحلية التي تختارها

٤ ملاعق كبيرة دقيق

٣/٤ كوب شوفان ملفوف سريع التحضير

قطِّع البطاطا إلى قطع صغيرة، ضع الشوفان في الخلاط لنصع دقيق الشوفان. اخلط دقيق الشوفان والسكر مع إضافتهما إلى المارجرين حتى يصير مفتت (مفرول) القوام. ضع نصف مقدار التفاح المقطع في صينية خبيز مقاس ١٠×٦ بوصات. اخلط قليلاً من القرفة بالسكر ورش الخليط على السطح. أضف اليام وصلصة التفاح في طبقات، ورش خليط القرفة والسكر فوق كل ما تحته، وضع لتغطية السطح في النهاية خليط الشوفان والسكر والمارجرين (أو الزيت) واخبز الصينية في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٤٥ دقيقة.

السبانخ أو البروكولي في الفرن

كوب أرز بني مطهي

كوبان من طوفو مهروس أو جبن قريش قليل الدسم أو جبن ريكوتا

عبوة سبانخ نيئة، وسبانخ طازجة مطهية بالبخار وجفف سطحها، و/أو بروكولي نيئ

ثمرتان من الفلفل الأخضر الرومي المفري

كوبان من الجبن المبشور حسب اختيارك

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

ذرة فلفل الشطة

١/٢ ملعقة صغيرة ثوم محبب أو مسحوق

اخلط جميع المقادير. ضعها في صينية خبيز، وغطِ السطح باللوز والجبن. أدخل الصينية في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠–٤٥ دقيقة. أضف الدجاج المشوي مقطعاً إذا أردت اللحم.

الفاصوليا الخضراء بالقشدة واللوز

رطل فاصوليا خضراء طازجة أو مجمدة أو معلبة بالمنزل

١/٢ كوب لوز مقطع إلى قطع صغيرة أو كبيرة

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

٣ ملاعق كبيرة زيت معصور بالطرد

ملعقتان كبيرتان من دقيق الشوفان أو دقيق القمح الكامل

١/٢ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة أو طوفو مهروس

ملعقة صغيرة متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

ضع الفاصوليا الطازجة المنظفة في طاسة وأضف إليها ماء يكاد يكفي لتغطيتها، واطهها لمدة ١٥ دقيقة حتى تلين مع إضافة الملح البحري، واقلِ اللوز (سوتيه) في ملء ملعقة كبيرة زيت حتى يحمر قليلاً ثم ارفعه. أضف باقي الزيت إلى الطاسة. أضف الدقيق لتغليظ القوام مع التقليب المستمر، أضف الزبادي واخلط حتى يتجانس الخليط. اطهِ الخليط حتى يغلظ قوامه. أضف الفاصوليا المصفاة ونصف مقدار اللوز. تبل بمتبل سبايك وذرة فلفل الشطة. جمل السطح ببقية مقدار اللوز وقدم الوجبة.

يمكنك استخدام البصل بدلاً من اللوز واقلِ سوتيه كما هو مبين أعلاه.

الخضر المشكلة اللذيذة بالفلفل الحار

٣ أرطال لوبيا حمراء

كوارتان (لتران) من الطماطم

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفلفل الحار

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق بصل

علبتان من طماطم البيوريه أو صلصة الطماطم

٣ بصلات كبيرة مخرطة

٣ أعواد كرفس مفري

فص ثوم مفري (ناعماً)

٣ فلفلات خضر (رومي) مفرية

٢ ١/٢ ملعقة كبيرة كمون

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق شطة

ملعقة كبيرة ملح بحري

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري

ملعقتان كبيرتان من مرق الخضر المشكلة أو مرق دجاجة

٣ ملاعق كبيرة متبل سبايك أو ملعقة كبيرة ملح بحري

انقع اللوبيا الحمراء طوال الليل، اطهها حتى تلين (ولا تبالغ في الطهي). أضف الطماطم (ويمكن استخدام عصير الخضر المشكلة بالفلفل الحار من Knudsen لإضفاء النكهة بدلاً من الطماطم أو أضف النصف من كل منهما) والطماطم البيوريه أو صلصة الطماطم. أحضر طاسة كبيرة واقلِ فيها ما يلي (سوتيه) في زيت الثوم أو زيت القرطم: البصل، الكرفس، فص الثوم والفلفل الأخضر، حتى تلين، ثم أضف إليها اللوبيا المطهية. اخلط مع إضافة الكمون ومسحوق الفلفل الحار ومتبل سبايك (أو الملح البحري) ومسحوق البصل وفلفل الشطة والملح البحري الآخر ومسحوق الثوم وصلصة التاماري إلى خليط اللوبيا.

ويمكنك الآن إضافة المزيد من الطماطم عند الرغبة ومرق الخضر المشكلة أو مرق الدجاجة. وقد يضاف بروتين الصويا المحبب لإعطاء مظهر اللحم وطعمه. اطهِ الخليط على نار هادئة جداً لمدة ساعة إلى ساعتين حتى يلين. قد الوجبة على أرز بني عند الرغبة وجمل سطحها بالجبن المبشور والأفوكادو الطازجة. وهذه الوجبة يمكن تجميدها بنجاح في أطباق مفردة وأن تنتفش عند وضعها في الفرن أو الميكروويف.

الكعك والبسكويت والبتي فور

كعك الجرانولا بالجزر

صحي ولذيذ. غني بالبيتا-كاروتين والبروتين.

٣ أكواب زيت نباتي معصور بالطرد

٣ أكواب سكر بني أو خام معبأة بإحكام

٦ بيضات (انظر قسم "البدائل")

١ ٣/٤ كوب دقيق القمح الكامل

١ ١/٢ كوب دقيق غير مبيض أو ٣ ١/٤ كوب دقيق القمح الكامل

٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر خال من الألومنيوم

٣ ملاعق صغيرة جوزة الطيب

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

٦ ملاعق كبيرة عصير فاكهة

٣ ملاعق صغيرة فانيليا

كوب دقيق الصويا

كوب دقيق الشوفان

٣ ملاعق صغيرة قرفة

٣ أكواب زبيب

٦ أكواب جزر مبشور

٦ أكواب جرانولا

كوب مكسرات مفرية أو بذر زهرة الشمس

اخفق مزيج الزيت والسكر حتى يرق قوامه. أضف إليه البيض والماء والفانيليا مع الخفق. انخل الدقيق والبيكنج بودر وجوزة الطيب والملح وأضف الناتج إلى الدقيق بجانب أصناف الدقيق الأخرى.

أضف باقي المقادير مع التقليب. وزع العجين الناتج في صاج الكعك (البسكويت) بمقدار حوالي ١/٣ كوب من العجين لكل واحدة من الكعك. وأدخل الصاج في فرن حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٢-١٥ دقيقة.

الكعك بزبدة الفول السوداني المضاعفة

٢ ١/٢ كوب دقيق القمح الكامل

كوبان من دقيق غير مبيض أو دقيق الفطائر

١ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

١ ١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

كوبان من زبدة الفول السوداني

١ ١/٢ كوب عسل نحل

٣ ملاعق كبيرة زبادي

اخلط المقادير الجافة. أضف الزيت وزبدة الفول السوداني مع التقليب حتى يصير الخليط مفتتاً مثل الطحين الخشن (المفرول). وضعه في الخلاط مع العسل والزبادي. وشكل العجين بالمردنة بحيث يكون عرضه بوصتين وبرده. قطع العجين إلى شرائح سمكها من ١/٤–١/٢ بوصة. وضعها في صاج البسكويت واضغط عليها وادهن كل واحدة بمقدار ١/٢ ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني. وغطها بما يتبقى من أقراص العجين، والحم جوانبها بإحكام باستخدام شوكة. اخبز الكعك الناتج في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٢ دقيقة ثم برده. هذه الكمية تكفي لصنع ٥ دست.

طريقة أخرى: أضف فتات الخروب مع زبدة الفول السوداني لعمل حشو.

الكعك بالجزر والأناناس

١ ١/٢ كوب عسل أو علبة عصير تفاح مركز مجمد تضاف إليها ملعقة صغيرة مسحوق محلى مولت الشعير

١/٢ كوب عسل أسود

١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

بيضة أو بديل للبيض

كوب جزر مفتت

٣/٤ كوب أناناس مجفف مفري (ناعماً)

١/٢ كوب زبيب

١/٢ كوب مكسرات مفرية

كوبان من دقيق القمح الكامل (أو نصف الكمية من دقيق الأرز أو الشوفان)

ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر Rumford's (الخالي من الألومنيوم)

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل

انقع الزبيب والأناناس لمدة ١٠ دقائق في ماء ساخن ثم صفهما. اخفق العسل مع الزيت والبيضة والعسل الأسود واخلط معها الجزر والأناناس والزبيب والمكسرات. اخلط المقادير الجافة معاً وانخلها. ثم أضف ناتج النخل إلى خليط المقادير الرطبة واخلطهما جيداً بالخلاط. صب من هذا الخليط بالملعقة وحدات في صاج للكعك مدهون بالزيت. اخبز الكعك في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٠–١٥ دقيقة. وهذه الكمية تكفي لعمل ٣ دست من الكعك.

كعك الشوفان والفاكهة

هي أكلة كبيرة مجمدة جيداً وتعيش لفترة طويلة.. ولذيذة!

٦ أكواب دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر

١ ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل

كوبان من المكسرات

٨ أكواب شوفان

ملعقة كبيرة قرفة

٤ بيضات أو بديل للبيض

كوبان من زيت نباتي معصور بالضغط

٣ أكواب عسل نحل أو شراب القيقب
ملعقتان صغيرتان من الفانيليا النقية
١ ١/٢ كوب عصير تفاح مركز
٢ ١/٢ كوب سكر تمر أو غيره من المحليات الجافة أو الفركتوز

اخلط المقادير الجافة. واخلط المقادير الرطبة في وعاء منفصل، ثم اخلط الاثنين معاً. أضف الفاكهة والمكسرات عند الرغبة. صب من هذا الخليط بملعقة كبيرة ممتلئة على صاج للكعك مدهون بالزيت واضغط الكعكات على الصاج بخفة. اخبز الكعك في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٢-١٨ دقيقة. وهذا نوع شائع من الكعك يقدم في مطاعم ومحال الأغذية الصحية.

هذا ويمكن استعمال عصير Apple Cider Spice الذي يوجد في محال الأغذية الصحية بدلاً من عصير التفاح المركز أو يمكنك استخدام أي عصير فاكهة بديل.

وهذه الأكلة تثير الاهتمام. إذ يمكنك إضافة المكسرات، زبدة المكسرات، الزبيب، فتات الخروب، فتات زبدة الفول السوداني، البذور، وأي نوع من الفاكهة المجففة المفرية. جرب أصنافاً مختلفة. وهذه الأكلة تصلح لأيام الإجازات. اقسم الخليط إلى نصفين قبل أن تضيف المكسرات و/أو الفاكهة. خذ كلاً من النصفين واصنع أنواعاً مختلفة من الكعك مع خلط مقادير مختلفة مثل فتات الخروب والمكسرات، أو التفاح المجفف المفري والزبيب.

الكعك المشبع بعسل النحل

خالي من البيض.

كوبان من عسل النحل أو فركتوز سائل
كوبان من زيت نباتي معصور بالطرد
٧ ١/٢ كوب دقيق القمح الكامل منخول أو ٣ ٣/٤ كوب من كل من دقيق غير مبيض ودقيق القمح الكامل (يمكن استخدام الشوفان أو الصويا كبديل)
٣ ملاعق كبيرة بيكنج بودر خال من الألومنيوم
ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة صغيرة مسمار قرنفل
ملعقة صغيرة من الفلفل الأفرنجي

دفئ العسل والزيت معاً لحوالي دقيقة. برد. اخلط الدقيق المنخول (المغربل) والبيكنج بودر والتوابل معاً وغربل الخليط. ثم أضفه إلى الخليط الأول. برد العجين الناتج. افرد العجين بالنشابة بحيث يكون سمك العجين ١/٨ بوصة. قطع العجين إلى شرائح سمك كل منها ١/٢ ١ بوصة واخبزها على صاج خبيز غير مدهون بالزيت في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٨-١٠ دقائق. يمكن تشكيل العجين إلى كرات قطر كل منها ١/٢ ٢ بوصة وحفظها بالثلاجة. ولا داعي للتبريد إذا كنت في عجلة. وهذه الكمية تكفي لصنع ٦ دست كعك.

طرق أخرى: أضف زبدة الفول السوداني أو المكسرات المفرية الناعمة أو الفاكهة، أو اصنع ما يشبه الساندويتش من الكعك وضع حشواً في مركزه (من الفاكهة أو الجيلي أو زبدة الفول السوداني) والحم الجوانب بشوكة.

الخروب البافاري

أكلة دسمة جداً، لذا لا تصلح عند اتباع نظام غذائي، إذ تحتوي على بيض وقشدة.

ملعقة كبيرة جيلاتين بدون نكهة
١/٢ كوب جوز هند مبشور أو لبن لوز أو ماء عادي
٣ ملاعق كبيرة عسل نحل
صفار ٤ بيضات
١/٢ كوب مسحوق خروب
ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
كوبان من القشدة الثقيلة

لين الجيلاتين في اللبن. وفي وعاء آخر افصل صفار البيض (المح) عن بياضه واخفق الصفار أولاً، مع إضافة الفانيليا والخروب، وأضف الخليط إلى مزيج الجيلاتين وبرد لمدة ساعتين. اخفق بياض البيض حتى ييبس. واضرب القشدة حتى تيبس. امزج الخليطين معاً برفق. والآن اخلط هذا المزيج بمزيج الجيلاتين وبرد المزيج الناتج. جمل السطح بالمكسرات المفرية ناعماً أو اللوز المفتت أو الفاكهة.

كعك العسل وزبدة الفول السوداني

١/٢ ٤ كوب عسل نحل
٣ أكواب سكر خام (أو استخدم عسل النحل)
٣ أكواب زيت نباتي معصور بالطرد
٦ بيضات أو بديل للبيض
٣ ملاعق صغيرة ملح بحري
١/٢ ٤ كوب زبدة الفول السوداني أو أي زبدة مكسرات
٩ أكواب دقيق (من القمح الكامل أو غير المبيض أو حسب رغبتك)
٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
كوب فول سوداني مفري (اختياري)

اخفق العسل والسكر والزيت معاً حتى يصير المزيج خفيف القوام ورقيقاً. أضف البيض واضرب جيداً. أضف زبدة الفول السوداني واخلطها بالمزيج السابق. أضف الملح والبيكنج بودر إلى الدقيق المنخول وانخل هذا الخليط. أضفه إلى مزيج السكر واخفق المزيج الناتج في الخلاط حتى يتجانس. صب من هذا العجين الناتج بالملعقة في صاج كعك مدهون بالزيت واضغط باستخدام شوكة مغطاة بالدقيق. اخبز العجين في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٠–١٢ دقيقة. والكمية تكفي لصنع حوالي ٦ دست من كعك قطره ٣ بوصات.

كعك بفتات الخروب والبيكان والعسل

بيضتان أو بديل للبيض
كوبان من زيت نباتي معصور بالطرد
كوبان من عسل النحل
كوب سكر خام (أو استخدم عسل النحل)
ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة صغيرة مسمار قرنفل
ملعقة صغيرة مادة متبلة مثل Allspice
كوب بيكان مفري
كوبان من فتات الخروب
٨–٩ أكواب دقيق
٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

اضرب البيض بالخلاط مع الزيت والعسل أو السكر الخام. اخلط المقادير الجافة وامزج الخليطين معاً. أضف المكسرات والفتات مع الخليط. برد العجين. افرد العجينة إلى سمك ١/٢ بوصة، وباستخدام قطاعة كعك، أو زجاجة قطّع الكعك وافصله عن العجين وضعه على صاج كعك مدهون بالزيت. ويمكن تجميل الكعك بقليل من البيكان المفري يوضع في منتصف مركز كل كعكة. يخبز عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٨–١٠ دقائق.

ملحوظة صحية

بدلاً من الدقيق الأبيض المزال لونه، استخدم دقيق القمح الكامل ودقيق كل من الأمارانث، الشعير، الدُّخن، الكينوا، العَلَس، الجاودار، الذرة، الشوفان، الأرز. فالدقيق الأبيض (الفاخر) له قيمة غذائية قليلة جداً ويميل إلى سد الأمعاء بمخاط كثير.

الكعكات البنية بالمكسرات الغنية

٣ أكواب فتات الخروب المحلى
٨ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد
بيضتان مخفوقتان أو بديل للبيض
١/٢ كوب عسل نحل أو أية مادة محلية طبيعية
ملعقة صغيرة فانيليا
٣/٤ دقيق غير مبيض أو دقيق القمح الكامل
٣/٤ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خال من الألومنيوم
كوب جوز مفري أو أي نوع من المكَسرات

سخن الزيت مع كوبين من فتات الخروب على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تذوب كل كمية الخروب. اضرب البيض مع العسل والفانيليا في الخلاط وأضف المزيج إلى خليط الخروب. اخلط جميع المقادير الجافة وأضفها مع التقليب إلى خليط الخروب. أضف المكسرات مع كوب من فتات الخروب. اخبز العجين عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة حتى ينضج وعلامة نضجه إدخال خلة أسنان فيه ثم إخراجها منه نظيفة. استخدم صاج كعك مستطيلاً أو مربعاً مدهوناً جيداً بالزيت. غطِ السطح بفروستنج الخروب ورش القليل من فتات الخروب والمكسرات على السطح.

بسكويت الزنجبيل الهش

- ٢ ١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
- ٣ أكواب سكر خام أو سكر بني
- ١ ١/٤ كوب عسل أسود
- ٣ بيضات أو بديل للبيض
- ٧ أكواب دقيق القمح الكامل
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري
- ٣ ملاعق صغيرة زنجبيل
- ٣ ملاعق صغيرة قرفة
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة مسمار قرنفل
- ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر

اخلط الزيت مع السكر والعسل الأسود والبيض (أو بديله) حتى يصبح القوام كريمياً رقيقاً. اخلط المقادير الجافة قبل إضافة خليط المقادير الرطبة، ثم اخلطهما معاً بالخلاط. اصنع من العجين كرات صغيرة ودحرجها في السكر الخام، ثم ضعها على صاج كعك مع ترك مسافة بوصتين فيما بينها. اخبز عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة حوالي ١٠ دقائق.

الجرانولا بالعجوة والمكسرات

- ٦ أكواب لفائف الشوفان
- كوب جوز هند مبشور
- كوب جنين القمح المحمص
- ١/٢ كوب بذور سمسم
- ٢/٣ كوب مسحوق لبن صويا أو لبن لوز
- كوب عسل نحل أو شراب القيقب الصافي
- كوبان من اللوز المفتت أو أي نوع من المكسرات
- كوب عجوة مقطعة

اخلط الشوفان وجنين القمح وبذر السمسم ومسحوق اللبن. دفئ العسل وأضفه إلى المقادير الجافة مع التقليب حتى يختلط جيداً. صب الخليط في صينية خبيز كبيرة مدهونة بالزيت جيداً. افرد الخليط بانتظام. ضع الصينية في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف واخبز لمدة ٤٥ دقيقة مع التقليب كل ٢٠ دقيقة. أخرج الصينية من الفرن وأضف اللوز والعجوة. اترك الأكلة تهدأ قبل حفظها في برطمانات محكمة الغلق لا يدخلها الهواء، وحجمها حوالي ٣ كوارتات (٣ لترات تقريباً).

إن وصفات الطعام في هذا الكتاب عالية القيمة الغذائية. والصغار فضلاً عن الكبار يحبون هذا الكعك وهذه الأصناف الحلوة. وفوق هذا، فإنك لن تفتقد السكر والدهن والنكهات التي كنت تجدها في الأصناف الحلوة التجارية إذ إن وصفات الطعام هنا لذيذة ورائعة الطعم. فتعود أن تستبدل مختلف المواد المحلية وأنواع الدقيق في وصفات طعامك لتحصل على نوعيات ومواد غذائية جيدة.

الكعك بالأناناس

- ٢ ١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
- ٣ أكواب سكر خام أو مادة محلية تختارها
- ٣ بيضات أو بديل للبيض
- ٣/٤ كوب كمبوت أناناس
- ٦ ٣/٤ كوب دقيق غير مبيض
- ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط الزيت والسكر معاً. اضرب البيض والكمبوت بالخلاط. اخلط المقادير الجافة معاً وأضفها إلى المقادير الرطبة مع التقليب جيداً. أسقط وحدات العجين بملعقة في صاج كعك بحيث تكون المسافة فيما بينها بوصتين. اخبز في فرن درجة حرارته ٣٧٥°ف لمدة ١٠ دقائق. برد لمدة ١٠ دقائق. ضع على سطح كل كعكة قطعة صغيرة لينة من الكمبوت في منتصفها وعليها نصف جوزة. وهكذا لكل الكعك، ثم لف كل كعكة واحفظها في ورق زبدة داخل الثلاجة.

كعك الصويا الغني بالبروتين

٤ بيضات أو بديل للبيض
كوب عسل نحل
١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
كوبان من فول الصويا مطهي بيوريه
١/٢ كوب سكر بلح
١/٢ كوب عسل أسود جاف
٦ أكواب دقيق القمح الكامل
ملعقة صغيرة صودا الخبيز
ملعقة صغيرة متبل Allspice
ملعقة صغيرة زنجبيل
١/٤ ملعقة صغيرة مسمار قرنفل مطحون
ملعقة صغيرة قرفة
كوب مكسرات الصويا أو بذر زهرة الشمس

اخلط المقادير الرطبة، ثم الجافة، ثم اخلطهما معاً واصنع من هذا العجين أقراصاً. واخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة حوالي ١٥ دقيقة. ويمكنك أن تجعل جزءاً من الدقيق من دقيق الشوفان أو الصويا.

الكعك بالموز والتمر

٣ أكواب موز مهروس
ملعقة صغيرة فانيليا
٦ أكواب شوفان
١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري
كوبان من التمر (عجوة)
كوب مكسرات
١/٤ كوب عصير تفاح أو صلصة تفاح (وإذا كان التمر صلباً، فانقعه في العصير أو في الصلصة لدقائق معدودة)

اخلط جميع المقادير معاً، أسقط وحدات العجين بملعقة في صاج كعك واضغط عليها حتى تتسطح. اخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ١٥-١٨ دقيقة.

فكرة صحية

يمكنك حذف الملح من أية وصفة طعام في هذا الكتاب. ولا ننصح باستخدام الملح المضاف، ولكننا ذكرناه ضمن المقادير لمن يفضل الملح.

قطع الجرانولا

كوبان من عسل النحل أو شراب القيقب أو العسل الأسود أو العصير المركز
٢/٣ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
كوبان من الشوفان
كوب جوز هند مبشور (ناعماً)
كوب تمر مفري
كوب زبيب
كوب جنين القمح المحمص قليلاً
١/٢ كوب نخالة الشوفان
١/٢ كوب دقيق الشوفان
كوب لوز نيئ كامل أو أية مكسرات أخرى

امزج عسل النحل والزيت معاً، واركنه جانباً. اخلط بقية المقادير معاً وصب مزيج العسل والزيت على هذا الخليط، وقلب حتى تتكون رغوة على السطح. اضغط العجين الناتج بكثافة في صاجات كعك ارتفاع كل منها بوصة واحدة. وأدخلها في فرن درجة حرارته ٣٠٠°ف لمدة ٤٥ دقيقة.

طريقة أخرى: يمكنك استخدام التفاح المجفف المفري بدلاً من العجوة مع إضافة قليل من القرفة كنوع مختلف.

الكعك بفتات الخروب

٣ أكواب دقيق عجائن من القمح الكامل
٣/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري
٣/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
١ ١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
كوبان من فتات الخروب
٣ أكواب سكر أو فركتوز أو سكر خام حسب الرغبة
١ ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا
٣ بيضات أو بياض ٣ بيضات أو ملعقة كبيرة مسحوق المَرنْطَة تخلط بملعقتين كبيرتين من الماء

اخلط المقادير الجافة. واخفق الزيت مع السكر والبيض بالخلاط حتى يصير قوامه كالقشدة. أضف إليه المقادير الجافة، وأضف المكسرات وفتات الخروب. أسقط ملء ملاعق من العجين في صاجات كعك مدهونة بالزيت. وأدخلها فرناً درجة حرارته ٣٧٥°ف لمدة ١٠ دقائق. وهذه الكمية تصنع ٣-٤ دست من الكعك.

قطع الحلو بطبقات المشمش

حشو المشمش:
١/٢ كوب تمر مفري
كوبان من المشمش المجفف المفري
٣/٤ كوب سكر خام أو سكر بني أو عسل نحل أو شراب القيقب
٣ وحدات مسمار قرنفل صحيح أو ١/٢ ملعقة صغيرة مطحون
١/٢ كوب جوز هند مجفف مبشور
الطبقة الخارجية: هي نفس خليط تجميل السطح كما في وصفة "الحلوى الهشة السريعة بالخوخ" الواردة في قسم "أطباق الحلوى". واستخدم كمية مضاعفة.

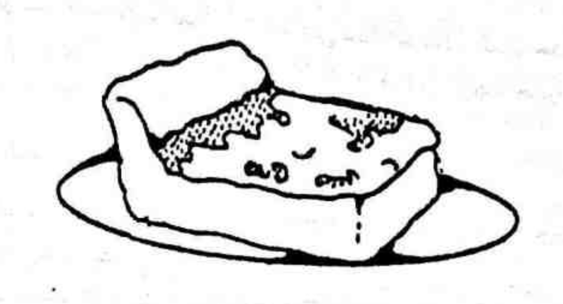
ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٤٠٠°ف.

ضع المشمش المفري في طاسة صلصة مع مسمار القرنفل والمادة المحلية، وأضف ١/٢ كوب ماء. اطهِ خليط حشو المشمش حتى يغلظ قوامه ويصير هشاً. أزل القرنفل واطهِ هذا الخليط بطريقة البيوريه، واركنه جانباً. ضع طبقة من الغطاء الخارجي في صينية مقاس ٩×١٣ بوصة مدهونة بالزيت. افرد حشو المشمش على خليط الغطاء الخارجي. رش التمر وجوز الهند من أعلى. اخبز في الفرن لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة أو حتى يحمر السطح قليلاً. قطع الكمية إلى مربعات.

أصابع التين بدقيق القمح الكامل

الحشو:
١ ١/٢ كوب تين مفري
١/٢ كوب تمر مفري أو استخدم كوبين كاملين من نوع واحد منهما
كوبان من عصير التين أو البرتقال أو التفاح (من محل الأغذية الصحية)

طبقات الكعك:
كوبان من دقيق القمح الكامل
١ ١/٢ كوب شوفان سريع الطهي
١/٤ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم
٣/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب



٢/١ ملعقة صغيرة زنجبيل
بيضتان أو بديل عنهما
٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
٢/١ ١ ملعقة صغيرة فانيليا
٢/١ ١ ملعقة صغيرة قرفة
١/٤ كوب عسل نحل، أو شراب أرز، أو مولت الشعير
٢/١ كوب تين مفري مخلوطاً بنصف كوب عصير تين أو عصير تفاح ويضربان معاً حتى يتجانس الخليط.

اخلط مقادير الحشو في جهاز إعداد الطعام مع إضافة العصير على دفعات قليلة الكمية حتى يتجانس الخليط. أضف كوباً من المكسرات المفرية مع خلطها بيدك (اختياري). واترك هذا الخليط جانباً.

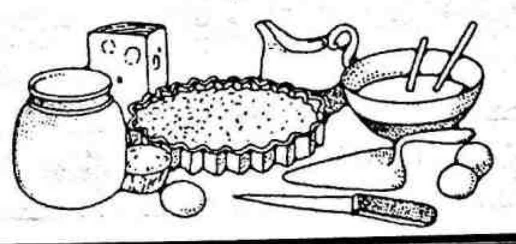
اخلط المقادير الجافة المخصصة للكعك. اخلط المقادير الرطبة وأضفها إلى المقادير الجافة مع الخلط الجيد (ولا تستخدم الآن الخليط الأول من التين). ادهن صاجاً مقاس ٩×١٢ بوصة بالزيت وافرد به نصف كمية الخليط، وضع فوقه خليط الحشو وغطِ الخليط ببقية خليط الكعك. اخبز العجين في فرن سبق تسخينه عند درجة حرارة ٣٥٠°ف حتى يحمر قليلاً خلال ٣٠-٤٠ دقيقة. وبرد ثم ضع طبقة من فروست البرتقال عند الرغبة.

وقد لوحظ أن التين يساعد على طرد الطفيليات، فضلاً عن غناه بالألياف والعناصر الغذائية.

أصابع المشمش المجمدة

ملعقة صغيرة قرفة
٢/١ كوب جنين القمح المحمص
٢/١ ١ كوب فتات رقائق جراهام
٢/١ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
٢/١ ١ كوب مشمش مجفف مفري
كوب أناناس مقطع (بالعصير)
كوب شوفان سريع الطهي
٢/١ كوب مسحوق لبن صويا مجفف أو مسحوق لبن بقري
١٤ أوقية عصير تفاح مركز مجمد أو كريمة مكثفة معلبة
كوب جوز مفري أو غيره من المكسرات
٢/١ كوب جوز هند مبشور
٢/١ ١ كوب فتات الخروب (اختياري)
كوب سكر تمر (اختياري)

اخلط المقادير الستة الأولى. ادهن صينية خبيز مقاس ١٥×٩ بوصات بالزيت. افرد خليط المقادير الجافة في قاع الصينية. انثر المشمش المفري على الخليط ثم صب عصير التفاح المركز بعد إذابته من التجميد فوق السطح. واجعل من أعلى طبقة للفروست من جوز الهند وفتات الخروب والمكسرات. واخبز عند درجة حرارة ٣٢٥°ف لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.



فكرة صحية

جرب إضافة بذور السمسم المحمصة إلى القشور المغلفة للفطائر والمعجنات. جهز البذور برش طبقة رقيقة منها في مقلاة وتحميرها على نار هادئة مع التقليب حتى يصير لونها ذهبياً محمراً. ارفعها من على النار وأضفها إلى المقادير الجافة. إن طعمها لذيذ حقاً.

المشروبات الصحية

المشروب المثلج بالخضر والنعناع

ملعقة صغيرة مسحوق الاسبيرولينا أو ملعقتان صغيرتان من الكلوروفيل السائل أو اعصر بعض خضراواتك مثل السبانخ، الخس، كرنب السلطة... إلخ

كوب عصير جزر طازج

٣ أكواب زبادي مجمد أو زبادي عادي قليل الدسم

١/٢ ملعقة صغيرة نكهة نعناع أو ١/٤ كوب شاي عشب النعناع (قوي جداً) أو ملعقتان كبيرتان من جيلي النعناع غير محلى

اخلط المقادير معاً. وتمتع بمشروبك.

هذا المشروب مفيد في حالات اضطرابات ارتفاع أو انخفاض سكر الدم ومشكلات الوزن، وفيما بين الوجبات أو كبديل لإحدى الوجبات. ويصلح أيضاً لحالات العدوى الخميرية والاضطرابات الهضمية أو القولونية، والسرطان وحالات نقص الفيتامينات.

مشروب الكرانبيري بالكريمة

١/٤ كوب عصير كرانبيري مركز ومجمد من هاينز (بدون تخفيف)

١/٤ كوب عصير تفاح مركز ومجمد (بدون تخفيف)

٣ أكواب زبادي مجمد أو بسيط قليل الدسم

اخلط المقادير واحرص على أن تشرب هذا المشروب ٣ مرات يومياً في حالات اضطرابات الكلى والمثانة. فالبكتيريا لا تستطيع العيش في وسط حمضي.

تناول الزبادي الطبيعي لتعوض البكتيريا النافعة التي هلكت نتيجة للمضادات الحيوية.

المشروب المثلج بالجزر والأناناس

١ ١/٢ كوب عصير جزر طازج

٣ أكواب زبادي عادي قليل الدسم مجمد

٣ ملاعق كبيرة كمبوت أناناس غير محلى أو أناناس طازج مفري

ضع المقادير في الخلاط واستمتع بمشروبك الغني بالبيتا-كاروتين (فيتامين "أ").

مفيد لمن يعالجون بالمضادات الحيوية أو يعانون السرطان، الاضطرابات الهضمية، مشكلات العينين والجلد والالتهابات.

شراب المشمش اللذيذ

٨ أوقيات عصير مشمش أو مشمش طازج مهروس

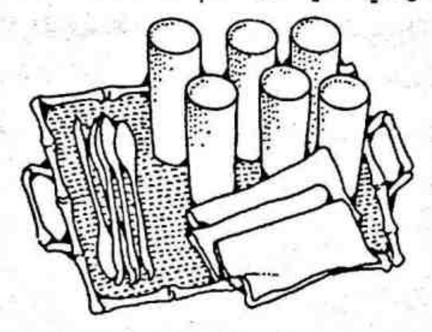
٤ أوقيات لبن لوز أو لبن صويا

١/٤ كوب زبدة لوز طازجة ونيئة إن أمكن

كوب زبادي عادي قليل الدسم

يضرب بالخلاط حتى يصير متجانساً.

مفيد لمن يحتاج إلى غذاء ملطف غني بالبروتين.



انظر أيضاً قسم "العصائر الشافية والمطهرة".

المشروب البروتيني الممتع بالخروب

٣ أكواب زبادي عادي قليل الدسم مجمد

١/٤ كوب شراب أو مسحوق خروب

1/4 كوب لبن صويا أو لبن لوز

ملعقتان كبيرتان من مسحوق بروتيني، استخدم مسحوق الصويا أو اللوز أو الطوفو المهروس

ملعقتان كبيرتان من عسل النحل أو العسل الأسود (اختياري)

يضرب بالخلاط لتستمتع بالبروتين اللذيذ. مفيد لإصلاح الأنسجة، وحالات نقص البروتين وكمشروب مولد للطاقة.

مشروب الطاقة بالموز

غني بالبوتاسيوم الذي يوجد في الموز والزبادي. وهو منشط حقيقي للطاقة. مفيد لمن يعانون ضعفاً شديداً أو مرضاً، ويوفر جميع العناصر الغذائية اللازمة للشفاء.

موزة مجمدة (يقشر الموز ويقطع إلى قطع صغيرة قبل تجميده)

١/٢ ١ كوب زبادي عادي، مجمد أو قشدي

١/٢ كوب لبن صويا أو لبن لوز

ملعقة كبيرة جنين القمح

ملعقة كبيرة عسل نحل أو عسل أسود

ملعقة كبيرة ليسيثين محبب أو سائل (اختياري)

ملعقة كبيرة خميرة البيرة (اختياري)

ضع المقادير في الخلاط.

المشروب المثلج بالفراولة والكريمة

كوب فراولة، مقطعة شرائح ومجمدة

١/٢ ١ كوب زبادي مجمد أو بسيط قليل الدسم أو ١/٢ كوب لبن لوز أو لبن صويا

ملعقتان كبيرتان من كمبوت فراولة غير محلاة أو مادة محلية أخرى حسب الرغبة

ضع المقادير في الخلاط واستمتع بمشروبك.

ويمكنك أن تستبدل بالفراولة أي فاكهة أخرى، فكل الفواكه الطازجة تعطينا أخلاطاً جيدة. والموز مادة مغلظة للقوام ممتازة. جرب العسل الأسود كمادة محلية، ويحتاج الأطفال والنساء بصفة خاصة للمزيد من الحديد وغيره من المعادن.

•يشير أحدث الأبحاث إلى أن الفراولة عامل قوي مضاد للسرطان. ضع الفراولة النظيفة المقطعة إلى شرائح على صاج الكعك أو جمدها أو عبئها واستخدمها عند الحاجة.

اصنع مشروب الصودا الفوار بنفسك

سيحبه الأطفال!

أضف أياً مما يلي إلى الماء الفوار:

عصائر الكرانبيري، التفاح أو الكريز المركز، الليمون الطازج، اللايم أو أية فاكهة أخرى مع مادة محلية، أو انقع عصى القرفة أو لحاء الساسفراس طوال الليل في ماء معدني فوار مع إضافة مادة محلية وخلاصة الفانيليا النقية حسب الرغبة.

إذا استخدمت مولت الشعير كمادة محلية، فستضيف بذلك القليل من السعرات؛ وهذا يناسب مرضى السكر والمصابين بانخفاض سكر الدم.

مشروب الطاقة بالجزر

٦ أوقيات عصير جزر طازج بالإضافة إلى ٤ مكعبات ثلج
٤ أوقيات لبن اللوز ويمكن أن يحل محل أي نوع من المكسرات أو لبن الصويا أو الزبادي العادي قليل الدسم
ملعقة كبيرة عسل أسود
ملعقة كبيرة خلاصة الثوم

مشروب ممتاز للمدخنين ومرضى الأنيميا والالتهابات المفصلية والسرطان واضطرابات القلب. وهو غني بالبيتا-كاروتين وفيتامين "أ" والحديد والمعادن الأخرى والبروتين وكذلك إل—سيستيين والسلينيوم.

يوجد الثوم السائل من كيوليك في محال الأغذية الصحية وهو عديم الطعم والرائحة.

المنشط الغذائي للطاقة

هذا المشروب ممتاز للمرضى ولمن يريدون شراباً مرتفع القيمة الغذائية. وهو رائع للإفطار، كما أنه منشط عظيم للطاقة.

باينت (١/٢ لتر) زبادي عادي أو مجمد، أو لبن المسكرات أو الصويا
٣ مكعبات ثلج
موزة أو ١/٢ ثمرة باباظ أو خوخة أو فاكهة أخرى
ملعقة كبيرة عسل أسود
١/٢ كوب طوفو مهروس أو ملعقة كبيرة مسحوق صويا
١٠ قطرات أحماض دهنية غير مشبعة، وحبذا لو كان زيت بذر الكتان.
ملعقة كبيرة حبيبات الليسيثين
ملعقة كبيرة جنين القمح الخام
ملعقة كبيرة حبيبات حبوب لقاح النحل
ملعقة صغيرة مسحوق فيتامين "ج" المخفف
١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الأسيدوفيلس، وهو اختياري إذا استخدمت الزبادي العادي.
١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الكيلب و/أو
ملعقة كبيرة مسحوق الفصفصة أو نجيل الشعير أو القمح
ملعقة كبيرة خميرة البيرة. وإذا لم تكن قد تناولت هذه الخميرة من قبل، فابدأ بنصف ملعقة صغيرة وتدرج في زيادة الكمية.
ويمكن إضافة مسحوق الفيتامينات المتعددة.

ضع المقادير في جهاز إعداد الطعام أو الخلاط.

هو مشروب مفيد جداً لكبار السن الذين يجدون صعوبة في البلع أو المضغ. وهو يمد الجسم بعناصر غذائية أكثر مما يحتاج كل يوم. وعليك بتغيير نوع الفاكهة المستخدمة من يوم لآخر وكذلك المادة المحلية. ولكن لا تستخدم السكر أبداً فهو يفسد مفعول هذا المشروب القوي. وهو بالفعل مشروب قوي للرياضيين ومن يمارسون التمارين الرياضية وهو مشروب شاف قوي. ولكن لا تتناول البيض النيئ فهو يستنزف من الجسم من عنصر غذائي مهم هو البيوتين وهو أحد فيتامينات "ب"، مما قد يؤدي إلى سقوط الشعر وغير ذلك من مشكلات كثيرة. وهذه التركيبة لا تحتاج إلى بيض نيئ؛ فهي كاملة العناصر الغذائية الضرورية!

مشروب الجُزر الاستوائية الملطف

٨ أوقيات زجاجة عصير بينيا كولادا أو عصير الأناناس
٤ أوقيات عصير الباباظ أو ثمرة باباظ طازجة مهروسة
موزة مهروسة
١/٤ كوب زبدة اللوز ولتكن طازجة كلما أمكن، باستخدام اللوز النيئ

يضرب بالخلاط حتى يصير متجانساً. مشروب مفيد في حالات اضطرابات القولون وسوء الهضم والسرطان.

شراب الأناناس الممتع

٤ أوقيات لبن جوز الهند أو لبن اللوز ويفضل الطازج
٨ أوقيات عصير الأناناس ويفضل الطازج
كوب باباظ مهروس

يخلط حتى يصير متجانساً. مفيد لإنزيماته الهاضمة وفي حالات الالتهاب وللقلب وفي جميع اضطرابات القولون.

ألبان المكسرات

هي ألبان نباتية عالية القيمة الغذائية ولا تحتوي على دهون حيوانية. استخدمها مع الأغذية النشوية، وفي صنع أصناف الحساء كريمية القوام، وفي المشروبات المخفوقة الصحية، وفي جميع الأحوال التي تحتاج فيها إلى لبن.

لبن اللوز

احفظ ألبان المكسرات في الثلاجة.

إذا لم تكن لديك مطحنة أو جهاز لإعداد الطعام، فانقع المكسرات طوال الليل في الماء لتليينها أولاً. وإذا كانت لديك مطحنة، فاطحن المكسرات قبل إضافة الماء والمقادير الأخرى. استخدم فقط المكسرات النيئة التي حفظت في أوان محكمة الغلق. ولا تستعمل المكسرات التي تعرضت للضوء والهواء، كالتي تختزن في الكرتونات الكبيرة وفترينات العرض الحارة في المحال التجارية. فالزيت المفيد في المكسرات النيئة يصير زنخاً في تلك الأجواء مما يسبب التسمم للجسم.

كوب لوز
٣ أكواب ماء
١/٢ ثمرة باباظ طازجة (اختياري) تفيد الرضع
ملعقة صغيرة خلاصة فانيليا نقية (اختياري)
ملعقة كبيرة عسل أسود (اختياري) كمصدر جيد للمعادن
ملعقة كبيرة خميرة البيرة أو جنين القمح أو كلاهما (اختياري)

ضع اللوز في الخلاط حتى يصير مسحوقاً، وأضف باقي المقادير أثناء الخلط. استخدام العسل والباباظ يجعل هذا المشروب لبناً كاملاً للرضع، خاصة من يعانون الحساسية للألبان العادية. أضف ١/٢ ملعقة صغيرة خميرة البيرة أو جنين القمح كبداية وزد الكمية تدريجياً حتى ملعقة كبيرة للكبار، وهذا في حالة استخدامه ضمن المشروبات. احذفه إذا استخدم في الطهي أو مع النشويات... إلخ.

وهذا المشروب إضافة ممتازة لأغذية الأطفال والرضع، واستخدم لبن اللوز كبديل للصويا في حالة وجود حساسية للصويا. وهو مفيد أيضاً للكبار.

لبن السمسم

تصلح هذه الوصفة للحصول على لبن بذور البلاذر وزهرة الشمس أيضاً. وهو مشروب لذيذ وحلو بدون إضافة مادة محلية.

كوب بذر سمسم
١ ١/٢ كوب ماء
٤ تمرات بدون نوى
ملعقة كبيرة بذر كتان

اطحن أو اخلط بذر السمسم وبذر الكتان حتى يصير مسحوقاً متجانساً، ثم أضف تدريجياً باقي المقادير. وهذا المشروب رائع في حالات اضطراب القولون. ويمكنك استخدام القراصيا بدلاً من التمر، إذا كنت تعاني الإمساك. جرب إضافة فواكه مختلفة وحتى عصير الجزر الطازج للحصول على وجبة إفطار منعشة ومغذية. وهو مشروب غني بالبروتين وبالأحماض الدهنية الأساسية المهمة للجسم.

لبن الصويا سهل الإعداد

انقع كوباً من مسحوق الصويا (من محل الأغذية الصحية) في ١/٢ ٣ كوب ماء مقطر لمدة ٣ ساعات. ضع المنقوع في شواية مزدوجة وأنضجه لمدة ١٥ دقيقة. ويمكنك تصفيته أو استخدامه كما هو. والمقادير التالية تضاف لتحسين نكهته وقوامه.

ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا النقية

كوب عصير عنب أبيض طازج يكون مفيداً أيضاً

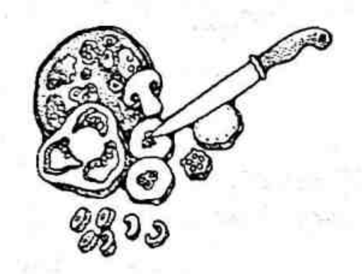
١–٨ أوقيات زجاجة عصير الباباظ من R.W. Knudsen's أو عصير باباظ طازج (وهو اختياري إذا استخدم هذا اللبن في الطهي).

ضعه بالثلاجة. ويمكن استعماله في جميع وصفات الطهي كبديل للّبن البقري، وهو يصلح مع الأغذية النشوية وفي جميع الأحوال التي تستدعي استعمال اللبن.





المشهّيات



عش الغراب بصلصة الثوم

رائع كطبق جانبي، وفوق الدواجن، والبطاطس المخبوزة، ومع الأرز البني، ويمكنك إضافته إلى الطواجن.

١/٢ كوب زيت زيتون بكر

٣ فصوص ثوم مفري (ناعماً)

٤ أكواب عش الغراب صغير كامل أو كبير مقطع لشرائح سميكة

ملعقتان كبيرتان من المقدونس الطازج المفري أو

ملعقتان صغيرتان من المقدونس المجفف

٣ بصلات خضر بأوراقها مفرية ناعماً

كوب جنين قمح محمص أو فتات خبز (أو بقسماط) من القمح الكامل

ملعقة كبيرة صلصة التاماري

ضع زيتاً في طاسة وأضف الثوم وعش الغراب واقلِ سريعاً لمدة دقيقتين. أضف المقدونس والبصل الأخضر وقلب باستمرار. ثم أضف التاماري واستمر في الإنضاج لمدة ٤ دقائق. ضع الخليط في طاجن وضع فوقه فتات الخبز أو جنين القمح ورش بعضاً من الثوم المفري (أو مسحوق الثوم) ومتبل سبايك والمقدونس وجبن بارميزان الصويا عند الرغبة. اخبزه لمدة ١٠–١٥ دقيقة وقدمه.

الناكو بالجبن

٤ أكواب (كيس كبير) من فتات (شيبس) التورتية

كوبان من جبن الصويا "مونتيري جاك" المبشور أو نوع آخر من الجبن

كوب صلصة السالسا أو طماطم مقطعة وقرنان من شطة جالابينو

انثر شيبس التورتية على صاج كعك (أو صينية مسطحة كبيرة) ورش عليه صلصة السالسا والجبن المبشور. ضع الصاج تحت شواية (ليس قريباً منها جداً) حتى يسيح الجبن وتتكون به فقاقيع. اخبز عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٥ دقائق أو حتى يتفقع الجبن. ويمكنك وضع فول مهروس أو شطة تحت الجبن.

قطع الخبز المحمص

٣ شرائح من خبز القمح الكامل

فصان ثوم مفري ومضغوط (أو حفنة من الثوم المسحوق أو المحبب، وليس ملح الثوم)

ملعقة صغيرة مقدونس مجفف

ملعقتان صغيرتان من جبن بارميزان الصويا أو حسب الرغبة

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو حسب الرغبة

قطع الخبز إلى مكعبات مقاس بوصة واحدة، وضعها في طاسة ساخنة مع الزيت والثوم. انثر الجبن والمقدونس مع التقليب المستمر حتى يصير اللون ذهبياً محمراً. وهي أكلة رائعة على السلطات ولتغطية طواجن القرع بالطماطم الإيطالية.

هاش بوبيز

١/٢ ١ كوب ذرة مطحونة

٣/٤ كوب دقيق القمح الكامل

ملعقة صغيرة ملح بحري

ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر خال من الألومنيوم

١/٢ بصلة مفرية

١/٢ كوب ماء

١/٤ كوب جنين الذرة (اختياري)

ملعقتان صغيرتان من المقدونس المجفف (اختياري)

اخلط المقادير الجافة، وأضف الماء. أسقط العجين بالملعقة الصغيرة بالتتابع في الزيت الساخن. اقلِ الأقراص الناتجة حتى يصير لونها ذهبياً محمراً.

كمبوت المشمش

رطل مشمش مجفف (أو خوخ، أو أناناس، أو أية فاكهة مجففة أخرى) واشطفها بالماء الساخن

كوبان من الماء

كوب عسل نحل أو مادة محلية أخرى حسب الرغبة (ملعقتان صغيرتان من مولت الشعير لغذاء خالٍ من السكر)

ذرات من القرفة والزنجبيل

اطهِ الفاكهة في طاسة صلصة صغيرة مغطاة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة أو حتى تصير لينة هشة. اهرسها وعبئها في برطمان. ويمكن أن تبقى صالحة للأكل لعدة أسابيع بشرط حفظها بالثلاجة.

بانكيك لجميع الأوقات

كوب دقيق القمح الكامل

١/٢ ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خال من الألومنيوم

بيضتان مضروبتان قليلاً أو بياض ٣ بيضات أو البديل

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي يضاف إليهما ملعقة كبيرة شراب القيقب أو العسل

ملعقة صغيرة فانيليا

١/٢ ١ كوب مخيض اللبن أو الزبادي، أو لبن الصويا، أو لبن اللوز، أو اللبن البقري

كوب بيكان مفري (ناعماً)

ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ كوب دقيق غير مبيض

اخلط جميع المقادير الجافة. واخلط جميع المقادير الرطبة. واخلط الاثنين معاً حتى يبتل جميع مقدار الدقيق. ضع العجين في صينية كعك ساخنة في قاعها قليل من الزيت. وعندما تتكون فقاقيع على سطح الكيكة وتجف جوانبها، اقلب الكيكة. وقدمها بعد سقيها بشراب القيقب الساخن ووضع بعض البيكان المفري وقليل من مارجرين القرطم من هاينز أو الزبدة في منتصفها.

ملحوظة: هذه الكيكة يمكن لفها بعد وضع بعض الفاكهة من مركزها ورشها بالبيكان وسقيها بالشراب.

كرة الجبن الذهبية

كوبان (١٦ أوقية) من الجبن الشيدر الطبيعي المفتت أو جبن الصويا ويمكن استبدالهما بصنف آخر
كوب تمر مفري
١/٢ كوب زبد (أو مارجرين) حلو لين
١/٢ كوب مكسرات مفرية أو لوز مقطع شرائح

اخلط جميع المقادير ما عدا المكسرات، واضرب الخليط حتى يصير متجانساً (استخدم جهاز إعداد الطعام إذا كان لديك).

شكِّل الخليط بشكل كرة كبيرة ودحرجها على مقدار المكسرات، ثم أدخلها الثلاجة، وقدمها باردة.

كرات الجبن للحفلات

٢-٨ أوقيات عبوات الجبن بالكريمة أو الزبادي العادي المصفى
كوبان من جبن سويسري أو نوع آخر حسب الرغبة
١/٤ كوب تمر مقطع
كوب مكسرات مفرية (ناعماً)

اخلط جميع المقادير مستخدماً ١/٢ كوب فقط من المكسرات، برد الخليط لمدة ساعة تقريباً. شكل الخليط المبرد على شكل كرات ودحرجها على بقية مقدار المكسرات. قدمها مع الرقائق أو بأية كيفية ترغبها. وهي تكون مناسبة مع الفاكهة.

ويمكنك استخدام البصل الأخضر المفري، مع ذرة متبل سبايك، وذرة فلفل الشطة، وملعقة كبيرة صلصة التاماري بدلاً من التمر والمكسرات وشكِّل المقادير بشكل كرات. بردها وقدمها.

الأفوكادو المغروف

ثمرتان من الأفوكادو ناضجتان
ليمونة
ملعقتان صغيرتان من ثوم محبب أو مسحوق (وليس ملح الثوم)
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفجل الحار (أو الطازج أو المبشور)
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري
كوبان من الزبادي العادي
ملعقتان كبيرتان من الشبت الطازج المفري أو ملعقتان صغيرتان من الشبت المجفف
ذرة فلفل الشطة

اهرس الأفوكادو مع عصير الليمونة. اخلط جميع المقادير في جهاز إعداد الطعام أو يدوياً. وهذه الأكلة تكون رائعة مع الخضراوات الطازجة أو في الشطائر أو الأفوكادو المحشي. فكرة للحفلات: جهز طبقاً كبيراً من الشرائح الطولية للجزر ومن الكرفس والفلفل الأخضر والبروكولي والقنبيط وضع طبقاً من الأفوكادو المغروف في منتصفه.

الأفوكادو المغروف "رقم ٢"

ثمرة أفوكادو
فص أو فصان من الثوم المفري
بصلة خضراء مفرية (ناعماً)
ثمرة طماطم مقطعة
ذرة متبل سبايك أو ملح بحري

اهرس الأفوكادو واخلطه بالثوم والبصل الأخضر. أضف متبل سبايك والطماطم. اخلط المقادير باستخدام جهاز إعداد الطعام أو يدوياً.

الوجبات الخفيفة الإيطالية للحفلات بالجبن

خليط العجين:

كوبان من خليط البسكويت الجاف

٣/٤ كوب إلى كوب زبادي عادي أو لبن الصويا أو لبن اللوز أو حسب الرغبة

١٢ كوباً من خبز الموفينات، مدهونة قليلاً بالزيت

ابدأ بتسخين الفرن عند درجة حرارة ٤٠٠°ف

اخلط المقادير واعجن العجين حوالي ٢٠ مرة أو ضعه في وعاء جهاز إعداد الطعام المحتوي على شفرة بلاستيكية واخلطه.

أخرج العجينة وافردها بالمردنة وقطعها بقطاعة مقاس ٤ بوصات. اضغط قطع العجينة داخل أكواب الموفينات.

الحشو:

رطل عش الغراب مقطع شرائح

بصلة خضراء مفرية

فلفلة حمراء مفرية

بصلة مفرية

١/٢ كوب كرفس مفري

١/٢ ١٥ أوقية صلصة اسباجتي

قليل من الزيتون الأسود المقطع شرائح

١٢ أوقية جبن موتساريلا

اقلِ عش الغراب والفلفل والبصل والكرفس قلياً سريعاً (سوتيه). أضف الصلصة والزيتون، واخلطها معاً وضعها في أكواب الخبيز. غطها بجبن الموتساريلا المفتتة واخبزها لمدة ١٥–٢٠ دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً محمراً.

وهكذا يمكنك الحصول على مأدبة غداء رائعة. وحتى الأطفال يحبونها. قدمها مع سلطة نيئة طازجة.

وحدات البيتزا الصغيرة

سريعة التحضير، تصلح للوجبات السريعة وحفلات الأطفال والمشهيات (الأورديفر).

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٣٧٥°ف.

استخدم عجين الخبز المذكور في وصفة "قشرة فطيرة البيتزا" (انظر قسم "المخبوزات الصحية من الحبوب الكاملة") أو استخدم البسكويت المعلب إذا لم يكن لديك وقت كاف. افرد العجين بالنشابة. وقطعه بقطاعة البسكويت أو استخدم كوباً مقلوباً. ضع على سطح وحدات العجين قليلاً من صلصة البيتزا وما تختاره من عش الغراب والبصل والزيتون والفلفل الأخضر والجبن. اخبز وحدات البيتزا حتى تظهر بها الفقاقيع ويصير لونها محمراً فاتحاً (بعد حوالي ١٥ دقيقة).

خبز الجاودار للحفلات بالجبن

كوب مايونيز

كوب جبن بارميزان الصويا أو حسب اختيارك

١/٢ كوب زبادي البسيط أو قشدة رائبة

قليل من صلصة التباسكو الحريفة (أو استخدم فلفل الشطة)

ملعقتان صغيرتان من البصل المفري

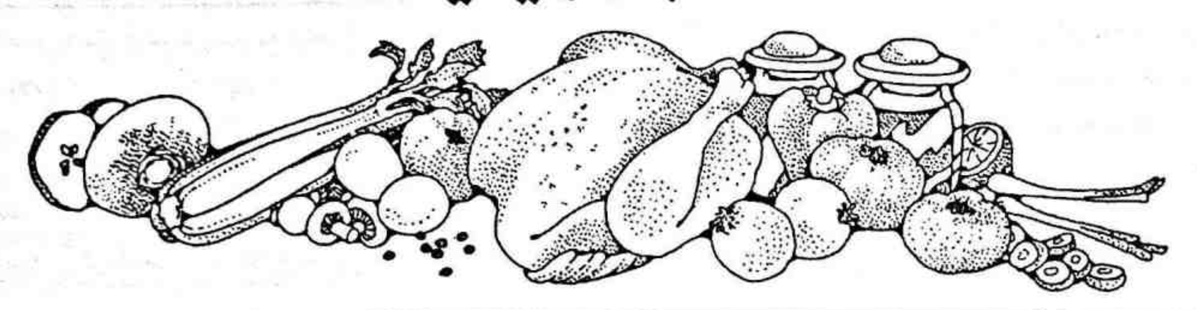
ملعقة صغيرة متبل سبايك

ملعقة صغيرة فجل حار مسحوق أو طازج مبشور

اضرب المقادير بالخلاط وافرد الخليط على خبز الجاودار المقطع شرائح، وضع تلك الوحدات تحت شواية الفرن لبضع دقائق حتى تسخن وتظهر بها الفقاقيع. قدمها في الحال.

في جميع وصفات الطعام من الممكن أن تستخدم مقادير معينة بدلاً من أخرى؛ مثل المايونيز بدون بيض بدلاً من المايونيز العادي (بالبيض). لمزيد من المعلومات عن كيفية استبدال المقادير لتتوافق مع احتياجاتك الغذائية، انظر قسم "البدائل". ويمكن أن تجد المنتجات غير المألوفة لديك في أحد محال الأغذية الصحية.

أطباق رئيسية



شطائر الفينو للأطفال

مقادير يحشى بها خبز شطائر البيتا (شطائر الخبـز الفينـو أو الكايزر):

جبن بالكريمة أو طوفو مهروس وزبدة المكسرات

موز مقطع شرائح وزبدة اللوز

تمر مقطع ومفري وزبدة المكسرات

جيلي وموز مقطع شرائح

أناناس مقطع حلقات وجبن بالكريمة ومكسرات مفرية

أضف النابتات والطماطم إلى ما يلي:

سلطة الدجاج

سلطة التونة

سلطة البيض

سلطة البيض (الطوفو) بدون بيض

حمص

رغيف المكسرات

تشيكن دوج وجبن مذاب

يمكنك تغطيتها بالجبن المبشور وشيها لمدة دقيقة واحدة.

برجر السالمون

علبة ١٢ أوقية من التونة أو السالمون المعبأ بالماء (وليس بالزيت)

كوب رقائق رفيعة أو فتات الخبز (بقسماط)

١/٤ كوب كرفس مفري (ناعماً)

١/٤ كوب مقدونس مفري (ناعماً)

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ملعقة كبيرة صلصة التاماري

١/٤ كوب بصلة مفرية (ناعماً)

ملعقة كبيرة فجل حار مسحوق أو طازج مبشور (اختياري)

١/٤ كوب جنين قمح محمص (اختياري)

بيضتان مخفوقتان بخفة أو بياض البيضتين فقط (اختياري)

صف التونة وفتتها. أضف البيض والبصل المفري والكرفس و ١/٢ كوب من البقسماط والمقدونس ومتبل سبايك ومسحوق الفجل الحار وصلصة التاماري. شكِّل الخليط على شكل أقراص ولفها في باقي كمية البقسماط. اطهِ الأقراص في الزيت الساخن حتى تحمر على الجانبين أو ضعها تحت شواية واشوها. قدمها مغطاة بالجبن أو كشطيرة أو جربها كصلصة أساسية مع البسلة الطازجة كطبق رئيسي. وإذا حـذفت البيض، فلا تضف البقسماط إلى الخليط، ولكن فقط لف الأقراص التي تم تشكيلها بمقدار ١/٤ كوب من البقسماط.

للنباتيين

لقد أضفنا البروتين الحيواني ضمن وصفات الطعام لأن بعض الناس يرغبون في تناولـه أو يشـعرون باحتيـاجهم إلى إعـداد طبـق تقليـدي يتناولونه مع الآخرين أو يقدمونه لهم. وللنباتيين نقول إنهم يمكنهم حذف اللحوم من تلك الوصفات. ابحث عن الوصفات التي تناسـب ذوقك الشخصي واحتياجاتك الغذائية وتناول بروتيناتك المفضلة. ولقد أوردنا أطباقاً للنباتيين تحتوي على بروتينات كاملة.

الدجاج أو الديك الرومي المخبوز بالكريمة

٦ صدور دجاج أو ديوك رومية مع إزالة الجلد
٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر
عبوة خليط Hain's Italian Dressing أو خليط متبلات إيطالية Italian Seasoning
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
علبتان من كريمة غير مخففة من حساء عش الغراب
ملعقة كبيرة صلصة التاماري
١/٢ كوب زبادي عادي قليل الدسم
١/٢ كوب جبن كفير أو جبن زبادي
٣ بصلات خضر مفرية بما فيها السيقان
١/٢ رطل عش الغراب مقطع شرائح

اقلِ عش الغراب بخفة (سوتيه) مع الدجاج ونصف عبوة خليط الـ Dressing (أي مطيب السلطة) حتى يحمر اللون قليلاً. ضع خليط السوتيه في طبق خبيز كبير. اخلط باقي المقادير وصبها فوق الدجاج (أو الديوك الرومية) واخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ساعة، مع تطريتها بالسائل عدة مرات. قدمها على أرز بني أو شعرية.

الدجاج اللذيذ المنقوع بالصلصة والتوابل

انقع صدور الدجاج في صلصة التاماري أو التيرياكي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. ثم اغمسها في المسطردة المتبلة. واغمسها بعد ذلك في الزبادي العادي قليل الدسم ثم لفها بالبقسماط أو غير ذلك من أنواع فتات الخبز. وضعها في صينية خبيز واخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف حتى تلين ويصير لونها ذهبياً محمراً.

طاجن الدجاج المخبوز سريعاً

٣ أرطال من أجزاء الدجاج أو الديوك الرومية بدون جلد
عبوة Hain's Italian Salad Dressing أو خليط Italian Seasoning
١/٢ كوب مايونيز القرطم من هاينز أو زيت معصور بالطرد
١/٢ كوب بقسماط من القمح الكامل
مقدونس مجفف
ذرة فلفل الشطة (اختياري)

اخلط عبوة خليط Italian Salad Dressing مع ١/٢ كوب مايونيز أو زيت الكانولا أو زيت القرطم معصور على البارد. ضع قطع الدجاج أو الديوك في طبق خبيز مسطح أو طاجن وانثر الخليط على كل قطعة وأدر القطع حتى تتغطى تماماً على كلا الجانبين. انثر ١/٢ كوب بقسماط على كل القطع بما عليها. ثم انثر المقدونس المجفف وذرة فلفل الشطة. اخبز القطع في طاجن مغطى في فرن درجة حرارته ٣٢٥°ف لمدة ساعة تقريباً. اكشف الغطاء بعد العشرين دقيقة الأولى. جرب إضافة جنين الذرة كغطاء مقرقش لقطع الدجاج بعد غمسها أولاً في عسل النحل!

اقرأ قسم "عش الغراب... لطول العمر" لتعرف كيف تستخدم عش الغراب شييتاك وريشي في جميع أكلاتك.

مارسالا الديك الرومي

١/٢ كوب زيت الكانولا أو القرطم
فلفلة حمراء مقطعة شرائح
كوب دقيق القمح الكامل أو شوفان
ليمونة
٤ فصوص ثوم مفري
عبوة خليط Hain's dry Italian Salad Dressing أو ملعقة كبيرة خليط المتبل الإيطالي
٤ صدور ديوك رومية مع إزالة الجلد

ملعقة كبيرة صلصة التاماري
بصلة كبيرة مقطعة شرائح
كوبان من عش الغراب المقطع إلى شرائح
فلفلة خضراء مقطعة شرائح
١/٢ كوب مقدونس مفري أو مجفف
ملعقة كبيرة مرق في كوب ماء (اختياري)

اخلط عصير الليمونة مع صلصة التاماري ورش الخليط على صدور الديوك، ثم اركنها جانباً. احتفظ بالسائل الذي لديك. قطع الخضراوات، وافرم الثوم واضغطه. ضع الدقيق في كيس بلاستك. رج صدور الديوك مرة تلو الأخرى داخل كيس الدقيق حتى تتغطى تماماً. ضعها في طاسة بها زيت ساخن وحمرها قليلاً. ارفع الصدور وأضف ١/٤ كوب زيت إلى ما تبقى في الطاسة مما تقطر من صدور الديوك والخضراوات كلها. اقلِ تلك المحتويات سريعاً لدقائق قليلة وأضف خليط الـ Italian Dressing مع التقليب المستمر. أضف صدور الديوك والمرق وغطِ الطاسة وأنضج محتوياتها لمدة ٢٥–٣٠ دقيقة. رش عليها القدونس المجفف وقدمها على أرز بني أو شعرية.

صدور الدجاج بالكريمة

٤ صدور دجاج مع إزالة الجلد
ذرة فلفل الشطة ومتبل سبايك
عصير ليمونة
عبوة خليط Hain's dry Onion Soup
فص ثوم مفري
ملعقتان صغيرتان من جذر الزنجبيل المفري أو ١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل
١ ١/٢ كوب زبادي عادي أو كريمة رائبة

ضع الدجاج في صينية الخبيز وأضف إليه عصير الليمونة ومتبل سبايك. اضرب المقادير المتبقية في الخلاط أو جهاز إعداد الطعام حتى تصير ناعمة، وصبها على الدجاج. اخبز الدجاج في فرن درجة حرارته ٤٠٠°ف لمدة ٢٥ دقيقة. قدم الدجاج على أرز بني وبروكولي مطهي بالبخار. وإذا كنت في عجلة، فصب حساء عش الغراب المعلب مخلوطاً بقليل من الكريمة الرائبة وضع على السطح شرائح عش الغراب، واخبز بالفرن كما ذكر أعلاه. وهذه الأكلة رائعة إذا طهيت في طاجن فخاري.



فكرة صحية

هل تتبع نظاماً غذائياً خالياً من الدهون؟ إذن، فاستخدم صلصة التاماري وقليلاً من الماء بدلاً من الزيت للقلي السريع لعش الغراب أو البصل. إن النكهة رائعة حقاً!

الدجاج اللامع بالتفاح أو روك كورنيش هنز

٦ وحدات فراخ صغيرة Rock Cornish Hens أو دجاجتان مقطعتان مع إزالة الجلد
١/٢ ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مطحون أو ١/٢ ١ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل
٨ أوقيات عصير تفاح نقي مركز بدون تخفيف أو زجاجة عصير
تفاحتان مقطعتان إلى شرائح
ملعقة كبيرة عصير ليمون
كوب كرفس مفري
كوب عش الغراب مفري
تفاحة مقشرة مفرية

تفاح هاينز

ملعقة كبيرة مسحوق المَرنَطَة

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

ملعقة صغيرة مادة محلية من مولت الشعير أو ملعقتان كبيرتان من عسل النحل

٤ أكواب أرز بني مطهي

ملعقة كبيرة صلصة التاماري

٣ ملاعق كبيرة زيت الكانولا أو زيت القرطم

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري أو ذرة فلفل الشطة (اختياري)

اقلِ عش الغراب والكرفس (سوتيه) في الزيت، أضف ١/٤ كوب تفاح مفري (أو شريحتين من التفاح) إلى الأرز المطهي. أضف عش الغراب والكرفس السوتيه وقلب الكل برفق. رش متبل سبايك على قطع الدجاج (أو داخل وخارج فراخ الكورنيش هنز). وإذا استخدمت الدجاج المقطع، فضع خليط الأرز في قاع صينية الخبيز مقاس ١٣×٩ بوصات، وضع قطع الدجاج فوقه.

إذا استخدمت الكورنيش هنز، فقم بحشو تلك الفراخ الصغيرة بخليط الأرز وضعها بنظام في صينية الخبيز. صب عصير التفاح المركز في طاسة صلصة، أضف العسل والقرفة والزنجبيل وعصير الليمون. اخلط مسحوق المَرنَطَة مع قليل من هذا العصير في كوب واخفقهما معاً حتى يصير القوام متجانساً، وصب المزيج الناتج في باقي العصير. اطهِ المزيج على نار متوسطة حتى يغلظ قوامه، مع التقليب المستمر. غطِ الدجاج واخبزه في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف حتى يلين، بعد حوالي ٣٥ دقيقة.

ارفع الغطاء، ضع شرائح التفاح على كل قطعة دجاج أو ٢-٣ شرائح على كل فرخة صغيرة. قم بتطرية الفراخ الصغيرة بخليط عصير التفاح المركز، أو تطرية قطع الدجاج الأخرى بأن تصب عليها نصف هذه الكمية أو القدر الكافي لتغطية كل قطعة، ثم أعدها إلى داخل الفرن واخبزها حتى تحمر قليلاً وذلك بعد حوالي ١٥ دقيقة، مع التطرية مرة أخرى.

قدم الوجبة مع خضراوات مطهية بالبخار وزين الطبق بشريحة طازجة من التفاح الأحمر.

طريقة أخرى: للحصول على أكلة الدجاج بالبرتقال، استخدم علبة كبيرة من عصير البرتقال المركز المجمد بدلاً من عصير التفاح واتبع نفس الخطوات بنفس الطريقة مع استخدام شرائح البرتقال بدلاً من شرائح التفاح. وهذه الأكلة رائعة مع البروكولي المطهي بالبخار والبسلة الطازجة أو مع أي خضراوات خضراء اللون.

احترس من البكتيريا

بكتيريا الكامبيلوباكتر يمكن أن تعيش حتى ثلاثة أسابيع داخل الثلاجة. لذا كن حذراً من أية عصائر أو سوائل تتساقط من الطيور النيئة أو المزال تجميدها. فإن أية قطعة من الخس أو الفاكهة أو الجبن تقع عليها تلك السوائل ثم تؤكل دون طهي تمثل طريقاً مباشراً نحو الإصابة بعدوى هذه البكتيريا. ولا تفترض أنك يمكن أن تعرف عن طريق شم الرائحة ما إذا كانت دجاجة ما -أو ديك- ملوثة بهذه البكتيريا. فالكامبيلوباكتر ليست لها رائحة!

ومن المستحسن أن ترتدي قفازات مما يستخدم مرة واحدة أو قفازات مطاطية قابلة للغسل عند التعامل مع الدواجن النيئة.

والكامبيلوباكتر حساسة للتجميد. فاشترِ الدواجن المجمدة بدلاً من الطازجة أو جمد ما لديك من دجاج طازج لبضعة أيام قبل استعمالها. واحرص على إزالة تجمد الدجاج بالكامل لتتجنب وجود نقاط باردة (كما سبق ذكره في قسم "هل أفران الميكروويف مأمونة؟").

تونة بالفرن

علبتان من تونة البكورة البيضاء المعبأة بالماء

٣/٤ كوب جنين قمح محمص أو رقائق مفتتة أو بقسماط مطحون

١/٢ كوب لبن لوز أو لبن صويا

بيضتان طازجتان أو بديل عنهما

كوب جبن ريكوتا أو جبن قريش

١/٢ كوب كرفس مفري ومقلي سوتيه

١/٢ كوب بصل مفري ومقلي سوتيه

١/٢ كوب جبن بارميزان مبشور (لتجميل السطح)

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري

١/٢ كوب كريمة رائبة أو جبن كفير

علبة بسلة مجمدة

ذرة ملح بحري، متبل سبايك، وفلفل شطة

١/٢ كوب عش الغراب مقطع (اختياري)

اخفق البيض وامزجه بالجبن والكريمة الرائبة واللبن. أضف التونة والخضراوات السوتيه والبسلة والبقسماط والمتبلات. صب الخليط في طاجن وغطِ سطحه بجبن البارميزان واخبزه في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة.

حساء البيسك السريع بالتونة والخضراوات

١/٢ كوب بصل مفري

عبوة خضر مجمدة

ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا أو قرطم

علبة تونة ٧ أوقيات

عبوة حساء عش الغراب هاينز

١/٢ ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

كوبان من حساء جاهز Hain's Cream of Potato Soup

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل شطة

كوبان من لبن الصويا أو اللبن البقري منزوع الدسم

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك

أحضر طاسة سعة كوارتين (لترين)، واقلِ البصل (سوتيه) في الزيت حتى يلين. أضف المقادير المتبقية وسخن مع التقليب أحياناً لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.

كباب الديك الرومي أو الدجاج

رطلان من الديوك الرومية أو الدجاج المقطع إلى مكعبات

٨ بصلات بيضاء صغيرة صحيحة

٨ وحدات عش الغراب منظفة صحيحة

٣ فلفلات خضر مقطعة لأربعة أجزاء

٨ ثمرات كريز صحيحة أو ثمرتا طماطم مقطعتان لأربعة أجزاء

ثمرتان من القرع الصيفي (الزوكيني)

سائل النقع والتتبيل:

٣/٤ كوب زيت زيتون

١/٢ كوب خل سيدر التفاح

رأس ثوم مفتت ومفري

ملعقة كبيرة متبل سبايك أو متبل إيطالي

قطع القرع الصيفي نصفين ثم نصفين مرة أخرى. اخلط أجزاءه مع وضع مكعبات اللحم في صينية خبيز مسطحة. صب زيت الزيتون على اللحم واتركه يستقر لمدة ساعة أو طوال الليل في الثلاجة.

ضع الخضر في زيت الزيتون حتى يغطيها جيداً، ارفع اللحم والخضر من الزيت وقم بتركيب كل قطعة في كل سيخ بوضع متبادل. قم بشي اللحم والخضر بالشواية لمدة ٢٠ دقيقة مع إدارة الأسياخ عدة مرات. وعليك بترطيب اللحم والخضر بالزيت المتبقي مرتين.

شرائح الديك الرومي سريعة الإعداد

٨ شرائح رقيقة (اسكالوب) من لحم صدور الديك الرومي أو الدجاج، مع إزالة الجلد

بصلة مقطعة شرائح

فص ثوم طازج مفري

عبوتان من خليط مرق Hain's dry Brown Gravy أو ٤ أكواب مرق (بهرين) محضر بالمنزل

ذرة متبل سبايك

١/٤ كوب دقيق حسب رغبتك

٨ أوقيات علبة De Boles Fettuccine أو نوع آخر من لسان العصفور (أو النودلز) من اختيارك

١/٢ كوب زيت نباتي معصور على البارد

رطل عش الغراب مقطع شرائح

اطهِ لسان العصفور (النودلز) حسب الإرشادات ولا تبالغ في الطهي. ويمكنك وضع قليل من الزيت في ماء الغلي لمنعه من الغلي الزائد. صف النودلز واخلطه بملعقة كبيرة من الزيت.

غطِ شرائح الديك الرومي بالدقيق وحمرها قليلاً في الزيت من الجانبين. ارفعها من طاسة القلي وضع عش الغراب والثوم المفري والبصل المخرط في الطاسة واقلها بخفة (سوتيه). اخلط عبوتيّ خليط المرق Dry Gravy مع ٤ أكواب ماء، وأضف المزيج الناتج إلى طاسة القلي مع لحم الديك الرومي. قلب جيداً حتى يغلظ القوام. خفض النار إلى أقل قدر ممكن واستمر في الطهي الهادئ لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة. ضع الخليط الناتج على لسان العصفور (النودلز) وقدمه.

طريقة أخرى: يمكنك إضافة ١/٢ كوب كريمة رائبة أو زبادي لإعطاء نكهة لذيذة مختلفة.

أكلة الدجاج السهلة

٦-٨ شرائح صدور الدجاج أو الديوك الرومية مع نزع الجلد
بصلة كبيرة مقطعة شرائح أو بصلات بيض صغيرة صحيحة
١ ١/٢ رطل بطاطس جديدة بقشرها
٥ جزرات مقطعة أربعة أجزاء
٥ فصوص ثوم مفري
ملعقة صغيرة زعتر مجفف
كوب خل الأرز
١ ١/٢ كوب مرق دجاج أو ماء
١ ١/٢ ملعقة كبيرة بهريز
٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي
ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف أو المقدونس الطازج المفري
ذرة فلفل الشطة (اختياري)
ملعقة كبيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري (اختياري)

أضف البهريز إلى الماء أو مرق الدجاج. أحضر صينية كبيرة مقاس ١٧×١٥ بوصة وضع فيها الخضر وفوقها الدجاج. اخلط المتبلات والثوم والمرق، وصبها على الدجاج والخضر وانثر فوقها المقدونس والزيت. أدخل الصينية فرناً درجة حرارته ٤٧٥°ف لمدة ساعة أو حتى تحمر صدور الدجاج أو الديوك قليلاً، اقلب وضع الصدور مرة واحدة. يمكنك استخدام الحساء المعلب بدلاً من مرق الدجاج. الوجبة تكفي ٦ أشخاص.

سائل نقع وتتبيل السمك (ماريناده السمك)

ماريناده رائعة لسمك السالمون أو غيره من الأسماك المفضلة.

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون البكر
ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج
١/٤ كوب بصل مبشور
ملعقتان صغيرتان من الثوم المفري
رش متبل سبايك والملح البحري وفلفل الشطة (اختياري)
ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور طازج (اختياري)

يصلح سائل التتبيل هذا للأسماك متماسكة اللحم مثل التونة وسمك السيف والسالمون. وهو رائع أيضاً لتتبيل صدور الدجاج والديوك الرومية (بدون جلد).

رغيف السالمون بالجبن الشيدر

كوبان من سمك السالمون بالعظم للمزيد من الكالسيوم
ملعقة كبيرة مقدونس مفري أو مجفف
ملعقتان كبيرتان من البصل المفري (ناعماً)
٣ ملاعق كبيرة دقيق الشوفان أو حسب اختيارك
ملعقة كبيرة صلصة التاماري
١/٢ كوب جبن شيدر مبشور أو حسب اختيارك
ملعقتان صغيرتان من الميسو
٣ ملاعق كبيرة ماء حسبما يلزم لصنع الرغيف

١/٢ كوب كرفس مفري (ناعماً)

١/٢ ١ كوب بقسماط ناعم أو رقائق مفتتة

بيضة

كوب أرز حلو أو قصير الحبة

١/٤ ملعقة صغيرة حبيبات أو مسحوق ثوم (وليس ملح الثوم)

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك، ملح بحري

ذرة شطة (اختياري)

اخلط التاماري والميسو، أضف باقي المقادير، ثم أضف الماء كلما لزم الأمر لصنع الرغيف. اضغط الخليط الناتج في قالب لصنع الأرغفة مدهون بالزيت أو شكِّله على هيئة أقراص تضعها في صينية للموفينات إذا أردت الإسراع في وقت الطهي وإذا أردت كذلك أن تحصل على أقراص مقرقشة من الخارج. أضف بسلة مجمدة إلى إحدى الصلصات التي لديك وضعها على الرغيف أو الأقراص عند الرغبة. انظر وصفة "صلصة الجبن الشيدر" لصنع التغطية المطلوبة. اخبز الرغيف أو الأقراص في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٤٥–٥٥ دقيقة. ويمكن تغطيتها بصلصة الجبن قبل التقديم.

الهاليبوت اليوناني

٤ شرائح من لحم سمك الهاليبوت، سُمْك كل منها ٣/٤ بوصة

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون البكر

ملعقتان صغيرتان من مسحوق المَرْنَطَة أو بياض بيضة

١/٢ كوب لبن صويا أو لبن مقشود

كوب جبن فيتا مفتتة

١/٨ ملعقة صغيرة فلفل شطة

ثمرة طماطم كبيرة طازجة مفرية

١/٤ كوب زيتون ناضج بدون نوى مفري

١/٤ كوب ثمار صنوبر (أو لوز مقطع) محمصة

ملعقة كبيرة مقدونس مقطع

ذرة متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

إذا كان سمك الهاليبوت مجمداً، فأذب تجميده. أحضر طاسة كبيرة واطهِ فيها شرائح الهاليبوت في زيت الزيتون على نار شدتها فوق المتوسطة لمدة ٣ دقائق على الجانبين. وبهذا يتم طهي الهاليبوت جزئياً فقط. ثم ضع الهاليبوت في صينية خبيز.

أحضر وعاءً صغيراً وضع فيه بياض البيضة ولبن الصويا، وقلبهما معاً. أضف الجبن وفلفل الشطة مع التقليب. ثم أضف الخليط بالملعقة إلى الهاليبوت. وانثر فوقه المكسرات والزيتون والطماطم المفرية.

أدخل الصينية بدون غطاء في فرن درجة حرارته ٤٠٠°ف لمدة ١٠ دقائق. ورش عليها عصير الليمون والمقدونس وفلفل الشطة فوق سطحها قبل تقديمها. وهذه الوجبة تكفي ٦ أشخاص.

ولا تتضرر كثيراً من فلفل الشطة، فإن كان حاراً جداً إلا أنه مفيد للدورة الدموية واضطرابات القلب.

> لعل أكثر الأخطاء شيوعاً التي تؤدي إلى التسمم الغذائي هو أن تضع اللحم الذي تم إنضاجه تواً بطريقة الكباب في نفس الطبق الكبير الذي استعملته لحمله من المنزل إلى مكان الشي. استخدم طبقين وليس نفس الطبق.

الديك الرومي المقلي مع الثوم والعسل

٣ ملاعق كبيرة زيت الكانولا معصور بالطرد

١/٢ ١ رطل صدر ديك رومي بدون جلد وبدون عظم

ثمرة مطهية من قرع الأكورن

كوب زهيرات البروكولي

كوب كرنب مسوّق مفككاً إلى أوراق

الصلصة:

١/٢ كوب عسل نحل

٣ فصوص ثوم مفري

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفري

١/٤ كوب صلصة التاماري

٣ ملاعق كبيرة زيت السمسم

٣ ملاعق كبيرة معجون برقوق الأوميبوشي أو برقوق صحيح مهروس

١/٤ ملعقة صغيرة فلفل شطة لإضفاء النكهة

بصلة خضراء مفرية للزينة

قطّع لحم الديك الرومي إلى قطع سمكها بوصة أو إلى شرائح رفيعة. سخن نصف مقدار الزيت في طاسة كبيرة على نار متوسطة. أضف قطع الديك الرومي واطهها مع التقليب لمدة ٥-٨ دقائق حتى يكاد اللحم ينضج ويبيض لونه. والمبالغة في الطهي سوف تجعل اللحم يتيبس، فيكفي التأكد فقط من إنضاج اللحم.

ارفع اللحم من الطاسة وضعه في وعاء مغطى. أضف إلى الطاسة البروكولي والكرنب المسوّق والقرع، اطهِ الخليط على نار حرارتها فوق المتوسط مع التقليب حتى يصير لون البروكولي أخضر فاتحاً وحتى يلين مع احتفاظه بتماسكه، وذلك بعد حوالي ٥ دقائق. قشر القرع المطهي وقطعه إلى مكعبات مقاس بوصة واحدة.

اخلط الخضر ولحم الديك. اخلط العسل والثوم والتاماري وزيت السمسم ومعجون برقوق الأوميبوشي وفلفل الشطة. ثم أضف كل ذلك إلى محتويات الطاسة وسخنها مع التقليب. أعد لحم الديك والخضر إلى الطاسة وقلب ما فيها حتى يتكون على سطح المحتويات ما يشبه الصلصة. زين سطح هذه الوجبة بالبصلة الخضراء المفرية وقدمها.

سمك موسى الفلورنسي

ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا معصور بالطرد

١/٤ كوب بصل مفري

١٠ أوقيات سبانخ طازجة مفرية

ملعقة كبيرة شبت طازج أو ملعقة صغيرة شبت مجفف

١/٤-١/٢ كوب لوز

ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج

ذرة متبل سبايك أو ملح بحري ومسحوق ثوم

رطلان من سمك موسى فيليه (بدون عظم)

اقلِ البصل في الزيت حتى يشف لونه. أضف السبانخ وغطِ الوعاء واطهِ السبانخ حتى تكاد تذبل قليلاً. ارفع الوعاء من على النار. ثم أضف عصير الليمون والمتبل واللوز ثم اترك الخليط يبرد (وهو مادة الحشو).

اشطف سمك موسى. ضع كل قطعة فيليه على الجانب المغطى بالجلد فوق لوحة خشبية. قسم مادة الحشو التي لديك. وضعها بالملعقة على كل قطعة فيليه ولفها حولها. ويمكنك استخدام خلة الأسنان لتثبيت وضع كل لفة من الفيليه إذا لم تكن مستقرة في وضعها. ضع كل لفة مع جعل مكان تدريز اللفة إلى أسفل في صينية خبيز وغطها. واخبز السمك عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يبدأ في اللين والتفتت.

فكرة صحية

يمكن فرم الأعشاب الطازجة وتجميدها لاستعمالها فيما بعد في الأطباق المطهية. فالتجميد يساعد على أن تحتفظ الأعشاب بنكهتها، ولا تكون ثمة حاجة لإزالة تجميدها قبل استعمالها.

سالمون بحساء الخضر الجوليانية

٤ شرائح لحم سمك السالمون (رطلان)

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

٣ جزرات متوسطة

ثمرة قرع صيفي (زوكيني) متوسطة الحجم

ثمرة قرع أصفر متوسطة الحجم

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر

ملعقة كبيرة دقيق القمح الكامل

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك

١/٢ كوب ماء

١/٢ كوب لبن صويا

قطّع الجزر والقرع الصيفي والقرع الأصفر إلى شرائح رفيعة. اغسل السالمون وجففه بقطعة قماش. قطع السالمون بالعرض إلى شرائح بسُمْك بوصة ثم ضعها في عصير الليمون مع تقليبها قليلاً. واركنها جانباً.

أحضر طاسة كبيرة، وضع فيها ملعقتين كبيرتين من مقدار الزيت. أضف الجزر وقلبه حتى يتم تغطيته بالزيت. غطِ الطاسة واطهِ الجزر لمدة ٥ دقائق، حتى يكاد يلين. أضف القرع الصيفي والقرع الأصفر واستمر في الطهي لبضع دقائق أخرى مع تغطية الطاسة. ارفع الخضر وضعها في طبق التقديم واركنها جانباً، على أن يغطى الطبق ويحفظ دافئاً.

سخن الزيت المتبقي في طاسة، وأضف السالمون واطهه على نار متوسطة. غطِ الطاسة حتى يطهى السالمون بالبخار، وعندما يبدأ في التفكك بسهولة في خلال حوالي ١٥ دقيقة، أضف الخضر. انظر وصفة "الصلصة الأساسية" وصب هذه الصلصة على الخضر والسالمون.

حساء الدجاج أو الديك الرومي بالأرز البني

هو علاج جدتي للبرد والإنفلونزا.

١/٤ كوب زيت القرطم معصور بالطرد
جزرتان مقطعتان إلى شرائح رفيعة
كوبان من الكرفس المقطع
كوارتان (٨ أكواب) من المرق أو الماء
صدر ديك رومي أو دجاجة بدون جلد
٣/٤ كوب أرز بني غير مطهي
١/٤ كوب مقدونس مجفف أو مفري (ناعماً)
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك
ذرة فلفل الشطة
ملعقة كبيرة صلصة التاماري (اختياري)

اقلِ الجزر والكرفس في الزيت (سوتيه) حتى يكاد يلين. سخن مرق الدجاج حتى يغلي، أضف الأرز واطهِ لمدة ٣٠ دقيقة. ثم أضف الخضر السوتيه والمتبلات. استمر في الطهي لمدة ١٥–٣٠ دقيقة أخرى.

ويمكنك استخدام الشعير بدلاً من الأرز، مع إضافة كوب من فول أدزوكي. أضف بصلة كبيرة إلى الخضر وستحصل على حساء الشعير والفول اللذيذ. استعمل أيضاً ٣ أكواب من العدس بدلاً من الأرز أو الشعير والفول لتحصل على حساء العدس.

وجبة البيض للمتزوجين حديثاً

بيضتان مطهيتان بالكسر في الماء المغلي أو مطهيتان بالبخار
عبوة خليط حساء الجبن Cheese Soup من هاينز أو استخدم وصفة "صلصة الجبن الشيدر" من الكتاب
١/٢ كوب لبن صويا أو لبن بقري بالإضافة إلى ٤ ملاعق كبيرة زبادي عادي
١/٢ كوب لبن صويا أو لبن بقري
كوب جبن مفتت
ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار
ذرة فلفل الشطة
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
ملعقة كبيرة صلصة التاماري
ملعقة صغيرة مسحوق مسطردة

ضع المقادير (المكتوبة إلى اليمين) على البيضتين المطهيتين وسخن على النار. ويمكنك إضافة الهليون أو البروكولي المطهي تحت البيض. وعندما يسخن، أضف باقي المقادير مع التقليب المستمر.

كرات لحم الديك الرومي بالسمسم

رطل لحم دجاج أو ديك رومي، بدون جلد
ملعقتان كبيرتان من بصلة مفرية (ناعماً)
ملعقة صغيرة عسل نحل أو قليل من مولت الشعير
١/٢ كوب بذور سمسم عادية أو محمصة

ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفري (ناعماً)

ملعقتان صغيرتان من مسطردة جاهزة

١/٢ كوب مايونيز أو مطيب سلطة الأفوكادو

١/٤ ملعقة صغيرة فلفل شطة (اختياري)

ضع كل المقادير ما عدا البذور في جهاز إعداد الطعام أو في الخلاط (ما عدا البذور). شكل الخليط الناتج على هيئة كرات قطرها بوصة وبردها بالثلاجة لمدة ساعتين أو أكثر، ثم دحرجها على بذور السمسم. اشبك خلة أسنان في كل كرة للتقديم. وهذه الأكلة تصلح كاستخدام لبواقي لحم الدجاج أو الديك الرومي.

البيض بالخلطة المتبلة

٦ بيضات مسلوقة جيداً

١/٤ كوب ماء مخلل (بدون ملح) من برطمان المخلل أو ملعقة كبيرة عسل نحل أو ملعقة صغيرة مولت الشعير

١/٤ ملعقة صغيرة مسطردة جافة

ملعقة صغيرة صلصة التاماري

١/٤ كوب مايونيز مصنوع بالمنزل (أو يشترى من المحل)

قطِّع البيض المسلوق كل منها إلى نصفين بالطول. أخرج الصفار مع الحرص على أن يبقى البياض سليماً. اهرس الصفار بشوكة وأضف إليه جميع المقادير الأخرى، مع ضربها بالخلاط حتى تتجانس تماماً. أعد خليط الصفار مرة أخرى إلى البياض، ورش عليه فلفل بابريكا، إذا رغبت. ضع وحدات البيض فوق فراش من الخس الطازج وزين فيما بين تلك الوحدات بالنابتات أو بالطماطم المقطعة إلى شرائح.

الطواجن السريعة للحفلات

كوب عش الغراب مفري

فلفلة حمراء حلوة مفرية

١٠ صدور دجاج مقطعة أو ١٦ جزءاً مختلطاً من أجزاء الدجاج

بصلة مفرية

١/٢ كوب زبدة أو زيت معصور على البارد

علبة حساء عش الغراب من هاينز

علبة حساء Cream of Chicken من هاينز أو استخدم أخلاط الحساء الجافة من هاينز ولكن استخدم حينئذ نصف كمية السائل فقط (أي الذي تخلطه بالحساء الجاف)

علبة صلصة السالسا

كوبان من مرق الدجاج أو ١/٢ ١ ملعقة كبيرة بهريز دجاج مذاب في كوبين من الماء ويخلط مع ملعقتين كبيرتين من مسحوق المَرَنْطَة أو ٣ ملاعق كبيرة دقيق القمح الكامل

١٢ تورتية مقطعة إلى أجزاء كبيرة.

٤ أكواب جبن جاك أو جبن سويسري مبشور أو حسب رغبتك

وزع قطع التورتيات في قاع صينية. اخلط المقادير الأخرى، احتجز بعضاً من الجبن لترشه على الوجه. صب المقادير المخلوطة على التورتيات. ضع بعض فتات التورتيات على الوجه ورش باقي مقدار الجبن الذي احتجزته. اخبز التورتيات في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٢٥ دقيقة. وهذه الأكلة تكفي ١٠ أشخاص، وتصلح كاستخدام لبواقي لحم الدجاج أو الديوك الرومية.

شرائح السالمون

٤–٦ شرائح سميكة من سمك السالمون

متبل سبايك وذرة فلفل الشطة

عصير ليمون

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي أو زيت زيتون

ملعقتان صغيرتان من الشبت المجفف

بصلتان كبيرتان حلوتان مقطعتان إلى شرائح

فلفلة حمراء مقطعة شرائح رفيعة أو فلفل بيمنتو معلب

ملعقة كبيرة مايونيز بدون بيض (اختياري)

ملعقتان كبيرتان من دقيق الشوفان أو دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفجل الحار (اختياري)

١ ١/٢ كوب زبادي أو كريمة (قشدة) رائبة

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٤٠٠°ف. ضع السمك في طاجن وتبله بمتبل سبايك مع الشطة والليمون. ضع الزيت في طاسة صلصة صغيرة وسخن مع إضافة الدقيق والمتبلات وتقليبها. أضف الزبادي أو الكريمة الرائبة وقلب حتى يبدأ الخليط في الغليان وارفعه من على النار. وزع شرائح البصل والفلفل على شرائح السالمون. صب الصلصة على كل محتويات الطاجن واخبزه بعد تغطيته في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. اكشف الغطاء واستمر في الخبيز لمدة ٥-١٠ دقائق أخرى. اختبر النضج باستخدام شوكة، ويجب أن يتفتت السمك بسهولة عند نضجه فلا تبالغ في الطهي. رش عليه المقدونس المجفف عند الرغبة.

أكلة الهاليبوت السهلة

٤-٥ أرطال شرائح سمك الهاليبوت

علبة حساء طماطم أو خليط الحساء الجاف من هاينز بالإضافة إلى ١/٢ كوب ماء

متبل سبايك أو ملح بحري

ذرة فلفل الشطة

ذرة مسحوق ثوم

كوب زبادي عادي

بصلة كبيرة مفرية

١ ١/٢ كوب كرفس مفري

شريحة سميكة من الطماطم لكل حصة طعام

ملعقة كبيرة مقدونس مجفف أو طازج مفري

تبل شرائح سمك الهاليبوت بمتبل سبايك وضعها في صينية خبيز مسطحة. اخلط جميع المقادير (ما عدا الطماطم الطازجة) وصبها على السمك. ضع على كل شريحة سمك شريحة طماطم وذرة مقدونس وذرة مسحوق الثوم.

اخبز السمك عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٥ دقيقة. وافحص السمك للكشف عن نضجه بعد ٢٥ دقيقة من بداية الخبيز. اخبز السمك حتى يبدأ في التفتت بسهولة ولا تبالغ في طهيه حتى لا يتيبس.

السمك المتبل في الفرن

رطلان من سمك أبيض فيليه

كوبان من البقسماط الناعم

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

ملعقتان كبيرتان من خل سيدر التفاح أو عصير التفاح

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري

ملعقة كبيرة مقدونس مجفف أو طازج مفري

٣/٤ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

ذرة مسحوق الثوم (تساوي ١/٨ ملعقة صغيرة)

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٣٧٥°ف. اخلط جميع المقادير الجافة، أضف إليها خل السيدر والزيت واركنها جانباً. ادهن صينية خبيز بالزيت على أن تكون من الصغر بحيث تستوعب السمك بالكاد. رتب السمك (بعد إذابة تجميده) في طبقات في الصينية. وغطه بالخليط وصب عليه زيت إضافي (حوالي ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين). اخبزه لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة حتى يحمر البقسماط قليلاً. وهذه الوجبة تكفي ٤ أشخاص.

السمك بالبقسماط

استخدم أي نوع من السمك، سمك الفرخ، الهادوك، فيليه السمك الأبيض... إلخ. انظر وصفة خبز البقسماط. ضعه في جهاز إعداد الطعام لصنع بقسماط ناعم، أو استخدم فتات السميد أو فتات خبز التوست أو كورن فليكس Grainfield الذي يمكنك شراءه من محل الأغذية الصحية.

ضع السمك بعد غسله وتجفيفه على صحن كبير واعصر الليمون عليه، رش ذرة مسحوق أو حبيبات الثوم ومتبل سبايك أو الملح البحري. اتركه دقيقة بينما تحضر البقسماط. ضع البقسماط في كيس من البلاستيك وضع معه السمك وهزه حتى يتغطى به بانتظام. أخرج السمك من الكيس وضعه على صينية خبيز مدهونة جيداً بالزيت.

رش المقدونس المجفف. واخبز السمك عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٥–٣٥ دقيقة. استمر في الطهي إلى أن يكاد يبدأ لحم السمك في التفكك وتختفي جميع علامات شفافيته. ويجب أن يبدو أبيض مجسماً.

وهذه الأكلة رائعة كوجبة طعام وكشطيرة. انظر وصفة "الصلصة التتارية (الحريفة)" وقدمها مع السمك.

السمك المشوي السهل

ضع السمك على صينية خبيز مدهونة بالزيت، تبلها بحفنة من مسحوق الثوم (وليس ملح الثوم) أو متبل سبايك أو الملح البحري وفلفل الشطة. ونقط عليه قليلاً من الزيت. اعصر ليموناً على السمك وانثر ملء ملعقة كبيرة صلصة التاماري على السطح. اشو السمك حتى يحمر بخفة، وينضج السمك عندما يبدو أبيض واضحاً وليس شفافاً. رطب السمك بالزيت مرة واحدة. رش عليه المقدونس المجفف أو الطازج. ضعه على أرز بني مع فص ليمون. وقدمه مع البروكولي المطهي بالبخار أو أي خضر أخرى تختارها.

طريقة أخرى: في أثناء الدقائق القليلة الأخيرة من الطهي جمل سطح السمك بشرائح موزة قطعت طولياً و/أو لوز مقطع للحصول على طبق غير تقليدي.

جرب وضع صلصة الطماطم على السمك قبل خبزه مع الخضر المفرية من البصل والكرفس والفلفل الأخضر.

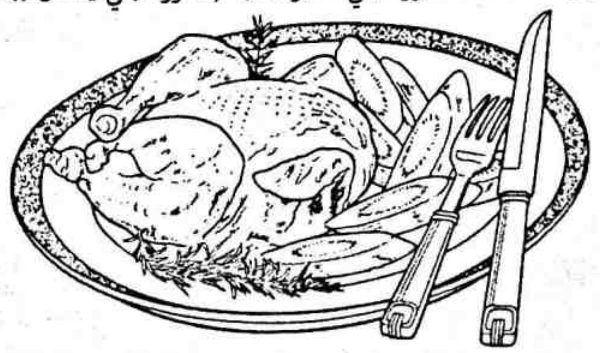
لحم الدجاج أو الديوك الرومية مع البروكولي في الفرن

لذيذ ويصلح لطعام البوفيه والولائم والوجبات الجماعية.

- ٦ أرطال لحم دجاج أو ديوك رومية مقطعة مكعبات
- ١٠ أكواب أرز بني مطهي
- ٥ بيضات أو بدائلها
- ملعقة كبيرة صلصة التاماري
- ١/٢ ملعقة صغيرة ثوم
- ١/٢ كوب مقدونس مجفف
- ٤ ملاعق كبيرة دقيق حسب اختيارك
- ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري
- كوبان من الجبن المفتت
- ٣ فروع من البروكولي
- ملعقة كبيرة متبل سبايك أو ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط المقادير المذكورة أعلاه فيما عدا احتجاز كوب واحد فقط من مقدار الجبن لتستخدمه في تغطية الأكلة مع اللوز. اخبز اللحم وما خلط به في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠–٤٠ دقيقة. وحتى تكون الأكلة ملائمة لك وزعها في أوعية مفردة (بعدد الآكلين) وجمدها. وهي تكفي ١٦ فرداً.

ملحوظة: يمكن حذف البيض إذا استخدمت الأرز البني قصير الحبة (فالأرز البني يلتصق ببعضه حينئذ).



روستو الديك الرومي السهل

صدر ديك رومي كبير مع نزع الجلد

١/٢ رأس كرنب

٦-٨ جزرات

عودان من الكرفس

بصلتان

٣ لفتات

٦ حبات بطاطس

عبوة خليط حساء البصل Hain's dry Onion Soup

عبوتان من خليط بهريز Hain's Brown Gravy

١/٤ ٢ كوب ماء

ضع صدر الديك في طاسة تحمير وحمره بخفة على جميع جوانبه وذر عليه بعضاً من متبل سبايك. ضع الكرنب (بعد تقطيعه إلى أربعة أجزاء) وكذلك الجزر الصحيح وعوديّ الكرفس (بعد تقطيع كل منهما إلى ٤ أجزاء) والبصل مقطعاً إلى نصفين، واللفت الصحيح، والبطاطس بقشرها، مع استخدام البطاطس الصحيحة صغيرة الحجم التي في حجم الليمون الكبير، وضعها حول الديك المحمر. اخلط حساء البصل مع عبوتيّ خليط البهريز مع الماء وصب المزيج فوق جميع ما بالطاسة.

غطِ الطاسة وأدخلها فرناً سبق تسخينه في درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢-٣ ساعات، حسب حجم الروستو. قم بتطرية الروستو بعد ساعة ونصف وستحصل على بهريز سميك لذيذ. جرب هذه الأكلة باستخدام الأصناف الأخرى من اللحم التي تفضلها.

الدجاج بالفرن مع الكرنب

الكرنب مفيد للقولون ولقرح المعدة وجميع أنواع السرطان، أضف المزيد منه إلى طعامك!

صدر دجاجة أو ديك رومي مع إزالة الجلد

مسحوق الثوم لإضفاء النكهة

متبل سبايك

ملعقتان صغيرتان من بذر الكراوية

عصير ليمون

رأس كرنب أخضر مقطع شرائح سمك بوصة

٣ تفاحات حمر للطهي

بصلتان مقطعتان إلى شرائح

لفتتان مقسمتان كل منهما إلى نصفين

٣ جزرات مقطعة شرائح

١/٢ كوب زيت نباتي

عبوة خليط حساء البصل Hain's dry Onion Soup

١/٢ ١ كوب ماء

ضع بعض الزيت في طاسة قلي كبيرة وسخنه، ذر التوابل على الدجاجة وعصير الليمون، وحمرها على جانبيها. سخن الفرن حتى درجة حرارة ٣٧٥°ف. ادهن صينية خبيز مقاس ٩×١٣ بوصة بالزيت وضع الكرنب وبقية المقادير في قاعها. ضع الدجاجة من فوق وغطِ الصينية، وأدخلها في الفرن لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة. وعندما تلين الدجاجة، انثر ١/٢ ١ كوب جبن سويسري (أو جبن رومي) المبشور فوقها وأدخلها الفرن مرة أخرى حتى يسيل الجبن وذلك في حوالي ٥ دقائق.

تلقى مربو الماشية في الولايات المتحدة مؤخراً ضربة مفاجئة حينما وردت أنباء من السوق الأوروبية المشتركة تفيد بأن أوروبا لن تشتري بعد الآن لحماً تمت معالجته بالهرمونات.

الوجبات السريعة قليلة الدهن المفضلة لديّ

هذه تحتاج إلى ديك رومي كامل. وإني أشتري الديوك الرومية طازجة من المزرعة وأجمدها ثم أخرج واحداً منها من خزانة التجميد (الفريزر) في كل مرة (ودائماً ما أزيل تجميد اللحم داخل الثلاجة وليس في درجة حرارة الغرفة) وأعده كما يلي: إني أستخدم وعاء الطهي الكبير الذي لديّ. وعليك أنت أيضاً أن تستخدم أكبر وعاء لديك. اغسل الديك الرومي ونظفه وضعه في الوعاء مع جعل جانب صدره إلى

أسفل وغطه بالماء. اجعل الماء يغلي. اخفض النار واستمر في الطهي لمدة ٦ ساعات أو حتى يلين لحم الديك. أضف المزيد من الماء لتجعل الديك مغطى به. وعندما يلين لحمه أخرجه من المرق وضع المرق في الثلاجة حتى يبرد. وضع الديك المسلوق في الثلاجة أيضاً.

وحينما يبرد الديك، قطِّع لحم صدره إلى شرائح، وغلف كلاً منها على حدة وجمدها للاستعمال فيما بعد. جمد باقي الديك بعد تقطيعه إلى قطع منفصلة لاستخدامها في أكلات مختلفة، مثل البروكولي بالفرن، وشطائر سلطة الديك الرومي، والديك الرومي الملك (تركي ألاكينج)، وغيرها من الأكلات المفضلة.

أكثرها شيوعاً هو الديك الرومي بالجبن المذاب. أحضر رغيف بيتا (رغيف فينو أو ما شابهه من خبز الكايزر وغيره) وشقه طولياً إلى نصفين منفصلين وضع على النصف السفلي سلطة البيض أو سلطة الطوفو بدون بيض وفوقها قطع من لحم الديك الرومي ثم الجبن. ضع ذلك تحت شواية لبضع دقائق، ثم أخرجه وضع فوقه شرائح الطماطم وقطع نابتات الفصفصة، ثم ضع النصف العلوي من رغيف البيتا (رغيف الفينو) من أعلى.

هذا، وتستخدم في أكلات مانهاتن الساخنة وفي الطواجن شرائح اللحوم البيضاء.

اصنع أكلة الديك الرومي مع الأرز البني أو حساء الديك الرومي مع لسان العصفور (النودلز أو الشعرية). ضع المرق في طاسة كبيرة وأضف إليه ما يلي: رطل من الأرز البني أو لسان العصفور من القمح الكامل. أضف ٣ أكواب من الماء إلى المرق أيضاً. اقلِ في زيت القرطم الساخن ما يلي: جزرتين مقطعتين إلى شرائح، بصلة مفرية، ٣ أعواد كرفس مفرية، وذلك حتى يلين هذا الخليط، ثم أضفه إلى الحساء وتبله بمتبل سبايك أو بالملح البحري وفلفل الشطة لإضفاء النكهة. والديك الرومي المطهو بهذه الطريقة يحتوي على القليل جداً من الدهن. ويمكن الاستعانة بهذه الأكلة ضمن أي نظام غذائي خالٍ من الدسم. واحرص على أن تكشط الدهن من على سطح المرق، وذلك بعد أن يبرد حتى يمكنك أن تزيله بسهولة.

ويحتوي الديك الرومي على عناصر غذائية أكثر مما يحتوي عليه الدجاج، وعلى سعرات ودهون أقل. وقد أظهرت التجارب أن لحم الديك الرومي له تأثير مضاد للاكتئاب، كما أنه غني بالحمض الأميني "التريبتوفان".

الموساكا اليونانية

هي أكلة خالية من اللحم، ويمكن إعدادها باللحم.

- ثمرتان كبيرتان من الباذنجان
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ذرة ملح بحري
- كوب بصل مفري
- فص ثوم مفري
- ٨ أوقيات علبة صلصة طماطم أو طماطم مهروسة
- ملعقة كبيرة مقدونس مقطع لقطع صغيرة
- ١/٤ ملعقة صغيرة أوريجانو أو متبلات إيطالية
- ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة
- ٤ بيضات مخفوقة أو بديل للبيض
- ١/٤ كوب زيت نباتي
- ١/٤ كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك
- كوبان من لبن الصويا أو حسب الرغبة
- ١/٢ كوب جبن بارميزان الصويا

قشر الباذنجان وقطعه إلى شرائح سُمْك نصف بوصة. اقلِ في الزيت البصل والثوم مع الملح (سوتيه). ادهن جانبي كل شريحة من الباذنجان بالزيت ورش على تلك الشرائح الملح البحري أو متبل سبايك. حمر شرائح الباذنجان في طاسة خلال حوالي ١,٥ دقيقة على الجانبين، وصفها واركنها جانباً. وفي نفس الطاسة اطهِ البصل والثوم حتى يحمرا ويلينا. صفهما من الزيت. وأضف إليهما مع التقليب صلصة الطماطم والمقدونس مع ملعقة صغيرة ملح بحري أو متبل سبايك مع الأوريجانو والقرفة. اطهِ الخليط على نار هادئة، بدون تغطية الطاسة، لمدة ١٠ دقائق.

أحضر طاسة صلصة وضع فيها زيتاً، وأضف إليه (مع التقليب) الدقيق مع ملعقة صغيرة ملح، وأضف كمية اللبن دفعة واحدة. اطهِ الخليط مع التقليب حتى يغلظ قوامه وتظهر به الفقاقيع. أضف البيض إلى الصلصة الساخنة الناتجة بالتدريج مع التقليب.

أحضر صاج خبيز مقاس ٣×٩×٢ بوصة ورص فيها نصف كمية الباذنجان. صب صلصة الطماطم على الباذنجان، أضف كمية الباذنجان المتبقية، وصب فوقها خليط اللبن. ضع فوق الجميع جبن البارميزان وقرفة إضافية. أدخل الصاج في فرن درجة حرارته ٣٢٥°ف لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة. جمل الأكلة الناتجة بمقدونس إضافي عند التقديم. وهذه الأكلة تكفي ١٠ أشخاص.

طرق أخرى: يمكنك إضافة لحم الديك الرومي أو الدجاج أو اللحم البقري المهروس، واقلِ اللحم (سوتيه) مع الثوم والبصل.

وهذه هي الطريقة التي تعد بها أكلة الموساكا اليونانية الحقيقية!

المكرونة بالجبن

يمكن إعداد هذه الأكلة بمنتجات غير لبنية وذلك باستخدام جبن الطوفو أو الطوفو المخفوق بالخلاط.

١٢ أوقية مكرونة مقصوصة أو لولبية أو شريطية الشكل

كوبان من الجبن المبشور

٤ شرائح سميكة طماطم

١/٢ ستيك من مارجرين زيت القرطم من هاينز أو ما يعادله من الزيت النباتي

١/٢ كوب دقيق الشوفان أو القمح الكامل

كوب زبادي عادي

١/٢ ١ كوب لبن الصويا أو لبن بقري

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

ملعقة كبيرة مقدونس مفري

عبوة خليط حساء الجبن الجاف من هاينز (اختياري)

اسلق المكرونة في خلال حوالي ٧ دقائق حتى تلين (ولا تبالغ في طهيها واختبر درجة ليونتها)، ثم صفها. أذب المارجرين في طاسة وأضف إليه الدقيق مع التقليب المستمر بينما تضيف اللبن والزبادي. أضف حساء الجبن والمتبلات. قلب حتى يغلظ القوام ثم أضف كوباً واحداً من مقدار الجبن المبشور. ضع المكرونة في صلصة الجبن الناتجة، وضع هذا الخليط في طاجن ورص فوقه شرائح الطماطم وباقي مقدار الجبن. اخبز لمدة ٢٥ دقيقة في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف أو حتى يحمر السطح. ويمكن إضافة مقدار علبة تونة مع بسلة وثوم للحصول على وجبة مقدارها طبق واحد.

روستو الخضر

هي أكلة لذيذة، مكدسة جداً بالبروتين والعناصر الغذائية حتى إنها تستحق زيارة منك لمحل الأغذية الصحية للحصول على مقاديرها الكثيرة. ووفر لأسرتك وجبة سيحبونها بالتأكيد.

كوبان من فول الصويا مطهي ومهروس

كوبان من العدس مطهي ومهروس

كوب أرز حلو أو قصير الحبة

١/٢ ملعقة صغيرة متبل الدواجن

١/٤ ملعقة صغيرة زعتر

١/٤ ملعقة صغيرة ندغ (زعتر البر)

١/٢ ملعقة صغيرة ريحان

كوبان من بصل مقطع شرائح أو مفري

١-١/٢ ١ كوب كرفس مفري

١/٤ كوب بذور سمسم مطحونة أو طحينة

١/٢ كوب نخالة الشوفان

مكعبان من مرق الخضراوات

٣ أكواب جزر مطهي ومهروس

كوب فتات البقسماط أو فتات الرقاق المصنوعين من الحبوب الكاملة

كوب عصير الخضر R.W. Knudsen's Very Veggie Juice أو كاتشب

٣ ملاعق كبيرة صلصة التاماري

قليل من متبل سبايك أو الملح البحري لإضفاء النكهة

١/٢ كوب جوز نيئ مطحون (اختياري)

١/٤ كوب لوز نيئ مطحون أو زبدة اللوز

اخلط جميع هذه المقادير معاً، وأضف المزيد من العصير عند الضرورة لتحصل على رغيف رطب. أحضر صاج خبيز كبيراً وشكّل الخليط على شكل الروستو المرغوب. وضع فوقه الكاتشب وشرائح البصل وخليط Hain's Brown Gravy الذي تم إعداده. وهذه الأكلة يمكن صنعها على شكل أقراص للشطائر. يتم خبزها خلال ساعة وربع في درجة حرارة ٣٢٥°ف.

> استخدم ملعقة أخرى لتقليب الأطعمة النيئة أو المطهية، ولا تحاول تذوق اللحم أو الدواجن أو البيض أو السمك أو المحار إذا كانت تلك المأكولات نيئة أو أثناء طهيها. وهذا يشمل عجين الكيك أو الكعك النيئ المحتوي على بيض وذلك تجنباً للإصابة بعدوى الأمراض البكتيرية.



برجر بدون لحم

برجر الطوفو

٣ ملاعق زيت معصور على البارد

رطل طوفو

بصلة مفرية (ناعماً)

فصان من الثوم المفري

١/٢ كوب جزر مقطع

ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري

١/٢ كوب جنين القمح أو الرقاق المفتت

بيضتان مخفوقتان

١/٢ كوب برغل قمح منقوع

١/٢ كوب جبن شيدر مفتت أو حسب الرغبة

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

انقع برغل القمح لمدة ٢٠ دقيقة في ١/٢ كوب ماء. اقل البصل والثوم (سوتيه) في الزيت الساخن (على النار) مع إضافة الجزر. قم بتصفية البرغل من أي ماء زائد بعد نقعه وأضفه إلى البصل مع الخلط جيداً. أضف صلصة التاماري ومتبل سبايك، ثم ارفعه من على النار.

اهرس الطوفو وامزجه مع البيض المخفوق، وأضف الجبن. اخلط مزيج الطوفو بخليط البرغل. شكّل الخليط الناتج على شكل أقراص (ستكون لزجة) ولفها بجنين القمح المفتت واقلها في الزيت الساخن حتى تحمر على الوجهين. اشوها أو اخبزها في فرن درجة حرارته ٣٧٥°ف لمدة ٢٠ دقيقة حتى تحمر جيداً.

موفينات البيتزا السهلة

٤ موفينات إنجليزية يقسم كل منها إلى نصفين أو استخدم الخبز الفرنسي

كوب صلصة بيتزا، أو معجون الطماطم، أو صلصة الطماطم

كوب جبن مبشور من أصناف الموتساريلا أو البارميزان أو السويسري

نصف فلفلة خضراء أو ثمرة من القرع الصيفي مقطعة شرائح

١/٢ كوب عش الغراب مقطع شرائح

١/٢ كوب بصل مفري

ذرة ثوم محبب أو مسحوق

ذرة أووريجانو

علبة أنشوجة (اختياري)

١/٢ كوب زيتون أسود مقطع حلقات

ضع الموفينات أو الخبز الفرنسي في صاج خبير مسطح وغطها بالصلصة والتوابل والخضراوات وفوقها الجبن. اخبزها عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ١٥–٢٠ دقيقة. ثم أخرجها من الفرن لتهدأ وجمدها بالفريزر.

برجر الصويا

كوب فول الصويا مطهي ومهروس
بصلة مفرية
كوب شوفان غير مطهي
فلفلة خضراء مفرية
كوب جزر مقطع
ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
ملعقتان صغيرتان من الأوريجانو المجفف أو الطازج
كوب جبن مبشور
ملعقة صغيرة ريحان مجفف أو طازج

امزج المقادير جيداً. ويجب أن تكون العجينة الناتجة يابسة تماماً. ولكي تصنع منها أقراصاً شكِّلها على شكل كرات حجم كل منها أكبر قليلاً من كرة الجولف. ثم اضغط كلاً منها وسطحها بحيث يكون سمكها نصف بوصة. اقلِ الأقراص الناتجة (سوتيه) في الزيت الساخن حتى تصير مقرقشة.

ولصنع برجر الجبن (تشيزبرجر) ضع الجبن على الأقراص وسخنها حتى يسيل الجبن.

تورتيات الشطة السريعة

هذه الأكلة تستغرق في إعدادها ٥ دقائق فقط.

تورتيتان من القمح الكامل
علبة شطة Health Valley أو شطة تم إعدادها بالمنزل
شريحتان من جبن مونتيري جاك أو نوع آخر حسب الرغبة
خس مفتت
١/٢ ثمرة طماطم مقطعة
١/٢ ثمرة أفوكادو مقطعة حلقات

ضع التورتيتين على صاج كبير، وافرد على كل منهما نصف علبة من الشطة وضع شريحة من الجبن فوقها. ضع الصاج تحت الشواية (بالفرن) لمدة حوالي ٢–٣ دقائق حتى تسخن وتظهر بها الفقاقيع. أخرجها من الفرن وضع فوقها فتات الخس، وقطع الطماطم وشرائح الأفوكادو. وافرد صلصة السالسا فوق الجميع.

يمكنك إضافة فتات الكرنب أو الجزر أو الزيتون الأسود (أو استخدام الجواكامول بدلاً من الأفوكادو) أو أي نوع من صلصة الطماطم الحارة أو فلفل الشطة. وهذه الأكلة تكفي لشخصين.

برجر المكسرات بالجبن

كوب فتات الرقاق أو البقسماط من القمح الكامل
٣/٤ كوب مكسرات مطحونة
كوب جبن شيدر الصويا المفتتة أو حسب الرغبة
١/٤ كوب مرق الخضر أو لبن الصويا
بيضتان مخفوقتان أو بديل للبيض أو ١/٢ كوب أرز بني قصير الحبة مطهي
ملعقة كبيرة صلصة التاماري
ملعقة صغيرة متبل سبايك وذرة فلفل الشطة

اخلط جميع المقادير. شكِّل العجينة على هيئة أقراص. ضعها في صاج كعك مدهون بالزيت لتخبز في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٢٠–٣٥ دقيقة. ويمكنك وضعها في قالب لخبز الأرغفة مدهون بالزيت وغطها بالكاتشب والبصل المقطع إلى شرائح، واخبزها مثل رغيف اللحم.

أقراص البرغل بدقيق الذرة

كوبان من دقيق الذرة
كوب برغل قمح مطهي
١/٢ كوب مكسرات مفرية
١/٤ كوب بذور السمسم
ملح نباتي أو مسحوق الأعشاب البحرية (الكيلب) لإضفاء النكهة والقيمة الغذائية

اخلط المقادير بالترتيب المبين وشكّل الخليط على شكل أقراص. ضعها في صاج كعك مدهون بقليل من الزيت واخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٠ دقيقة. اصنع أقراصاً أصغر حجماً لصنع مشهيات مشكلة رائعة.

> غذاء نيتشرز برجر (برجر الطبيعة) هو بديل عن الهامبرجر وغيره من الأطعمة السريعة. وهو صحي ومفيد واقتصادي وسهل التحضير. ونيتشرز برجر غذاء بروتيني مصنوع من الحبوب الكاملة والخضراوات والبقول والبذور، إلا أنه لا يحتوي على أية منتجات من أصل حيواني ولا مواد حافظة ولا ألوان صناعية. ونيتشرز برجر يمكن الحصول عليه من محال الأغذية الصحية.

ساندويتش برجر القرع الصيفي المفتوح

أفضل ساندوتش يمكن تذوقه!

شريحتان من خبز التوست من القمح الكامل
كوب صلصة الاسباجتي
١/٢ كوب عش الغراب مقطع شرائح
١/٤ كوب جبن بارميزان الصويا
١/٤ كوب جبن موتساريللا الصويا المفتتة
شريحتان كبيرتان من القرع الصيفي (الزوكيني)
ملعقة كبيرة زيت معصور على البارد
ملعقة صغيرة عسل نحل (اختياري)

اغمس شريحتي القرع الصيفي في بيضة مخفوقة ثم في كمية من الدقيق تكفي لتغطيتهما، واقلِ الشريحتين في زيت ساخن لمدة دقيقتين على الوجهين حتى يحمرا قليلاً. ضع شريحتي القرع على شريحتي التوست وضعهما في صينية خبيز. اخلط شرائح عش الغراب والعسل مع صلصة الاسباجتي. صب الخليط على القرع وضع من فوقه الجبن واشوه لبضع دقائق حتى يحمر قليلاً ويسخن وتظهر به الفقاقيع.

ويفضل استخدام صلصة الاسباجتي المفيدة للصحة Good Things ويمكنك الاستغناء عن عش الغراب والعسل والاكتفاء بالصلصة للتغطية. ويمكنك استخدام الباذنجان كبديل عن القرع الصيفي.

أقراص برغل الصويا (السجقية)

جرب هذه الأقراص التي يمكن تفتيتها على البيتزا أو في صلصة الاسباجتي مثل الكفتة. وهذه الأكلة يمكن أن تخدع أي شخص تقريباً؛ فطعمها يشبه كثيراً طعم السجق! وكما ذكرنا يمكن أيضاً استخدامها على البيتزا!

٣ أكواب حبيبات برغل الصويا
١/٤ كوب دقيق القمح الكامل
١ ١/٢ ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المفتتة
١/٢ ملعقة صغيرة عشب المريمية
ذرة فلفل الشطة
ملعقة كبيرة صلصة التاماري
١ ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق الدواجن المتبل
ملعقة كبيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
١/٢ كوب زيت معصور بالطرد
٣/٤ كوب جبن مبشور (اختياري)

اخلط حبيبات برغل الصويا المطهية مع البيض (اختياري) والدقيق والريحان ومسحوق الدواجن المتبل والشطة ومتبل سبايك والتاماري ومسحوق الثوم، كلها معاً. شكل الخليط في هيئة أقراص واقلها في كميات قليلة من الزيت حتى تحمر قليلاً.

يمكنك استخدام لحم الديك الرومي المطحون (المجفف) بدلاً من حبيبات الصويا. اقلِ لحم الديك المطحون مع التبلات. ويمكنك أيضاً أن تستخدم أي نوع من بدائل اللحم المخصصة للنباتيين و/أو حبيبات الصويا.

طريقة أخرى: اجعل الخليط الناتج على هيئة كرات مشكلة (بدلاً من الأقراص) وقدمها مع صلصة الحلو والحامض (انظر قسم "الصلصات والبهريز" فيما بعد).

الموفينات



الموفينات بالموز والزبيب

١ ١/٢ كوب دقيق القمح الكامل
كوب عسل نحل أو مادة محلية أخرى حسب الرغبة
ملعقتان كبيرتان من بيكنج بودر Rumford's خال من الألومنيوم
٣ أكواب نخالة كاملة من نخالة الشوفان أو القمح أو الأرز
١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
٣ بيضات مخفوقة أو بديل للبيض
٣ أكواب موز مهروس
٣/٤ كوب لبن الصويا أو لبن مقشود
كوب مكسرات مفرية
كوب زبيب
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط المقادير الجافة معاً. أضف إليها النخالة مع التقليب. أضف المقادير الأخرى معاً، ثم أضف خليطها إلى خليط الدقيق مرة واحدة، مع التقليب حتى يترطب خليط الدقيق، ثم أضف المكسرات. اخبز العجينة الناتجة عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

الموفينات بالمشمش والمكسرات

كوب دقيق القمح الكامل
٣/٤ كوب دقيق غير مبيض
ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر خال من الألومنيوم
١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
١/٢ كوب عسل أو شراب القيقب
١/٢ كوب لبن صويا أو لبن مقشود
كوب مشمش مجفف مقطع (أو قمر الدين)
بيضة مخفوقة (اختياري)
١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط المقادير الجافة معاً، واخلط المقادير الرطبة معاً، ثم اخلطهما معاً! ولا تخفق (أو تضرب) ولكن قلب فقط حتى يصير المزيج متجانساً (أضف كوباً من البذور أو المكسرات المفرية عند الرغبة). انقع المشمش المجفف في الماء قبل تقطيعه (أو استخدم قمر الدين). اخبز العجين في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٢٠ دقيقة. املأ قوالب (أكواب) الموفينات حتى ثلثيها.

الموفينات بالتفاح ودقيق الذرة والعسل

وجبة كبيرة الحجم، يمكنك تجميد ما يزيد عن حاجتك.

٣ ١/٣ كوب دقيق ذرة
٥ بيضات أو بديل للبيض

١/٢ كوب جنين الذرة أو جنين القمح

٦ أكواب دقيق منخول

ملعقتان كبيرتان من بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

٣ أكواب لبن الصويا أو لبن اللوز أو اللبن البقري

كوبان من العسل أو شراب القيقب الصافي

٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

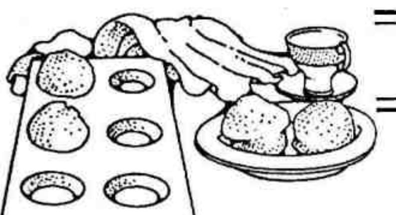
كوب تفاح مقطع شرائح

قطِّع التفاح إلى شرائح رفيعة ثم افرمها! اخلط المقادير الجافة في وعاء والمقادير الرطبة في وعاء آخر، ثم اخلطهما معاً. أضف الزيت النباتي والتفاح. ادهن قوالب الموفينات بالزيت ثم املأها إلى ثلثيها. واخبزها عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ١٥–٢٠ دقيقة.

يمكن استخدام اسبريد (مفرود) ليسيثين الصويا كبديل للزبد.

وهو يصنع من خليط الليسيثين وزيت فول الصويا غير المهدرج والبيتا-كاروتين.

الموفينات بالمشمش والنخالة



أكلة غنية بفيتامين "أ" والألياف.

بيضتان مخفوقتان بخفة أو بديل للبيض

كوبان من عصير المشمش أو الخوخ

٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

٢ ١/٢ كوب نخالة أو غذاء نشوي أو رقائق (فليكس) من الحبوب الكاملة

كوبان من دقيق القمح الكامل

كوب مشمش أو خوخ مهروس

١/٢ كوب عسل أو شراب فركتوز

ملعقتان كبيرتان من بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

١ ١/٢ كوب مشمش مجفف مفري

١/٢ كوب مكسرات مفرية

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط جميع المقادير الرطبة أولاً، ثم المقادير الجافة. اخلطهما معاً واخبز عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ٢٥–٣٠ دقيقة.

موفينات الجزر

غنية بالبروتين والبيتا-كاروتين والحديد والألياف.

كوبان من دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم

ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ كوب زبيب مفري

١/٢ كوب مكسرات مفرية

١–١ ١/٢ كوب مبشور الجزر أو البطاطا الحلوة

١/٢ كوب زبادي

بيضة أو بديل للبيض

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد

كوب لبن صويا أو عصير فاكهة

١/٢ كوب شراب القيقب

ملعقة صغيرة فانيليا

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٣٧٥°ف. اخلط معاً الدقيق والبيكنج بودر والقرفة. أضف الزبيب والبطاطا الحلوة. اخلط معاً البيض والزيت واللبن والزبادي وشراب القيقب والفانيليا. ثم أضف خليطها إلى خليط الدقيق وقلب برفق ولكن بسرعة. ادهن قوالب الموفينات المعدنية باسبراي مانع للالتصاق أو بالليسيثين السائل وقسم العجينة الناتجة عليها. اخبز لمدة ٢٥–٣٠ دقيقة لتحصل على ١٢ موفينة.

الموفينات بالتفاح والنخالة

بيضتان مخفوقتان بخفة أو بديل للبيض

كوبان من اللبن المقشود أو لبن الصويا أو لبن الأرز

٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ ٢ كوب غذاء نشوي أو رقائق (فليكس) من النخالة الكاملة

كوبان من دقيق غير مبيض أو من القمح الكامل

كوب صلصة تفاح متكتلة أو تفاحة طازجة مقطعة

١/٢ كوب عصير التفاح المركز المجمد (بدون تخفيف) أو العسل

ملعقتان كبيرتان من بيكنج بودر خال من الألومنيوم

١/٢ ١ كوب تفاح مجفف، ينقع في الماء الساخن ويفرى، أو تفاحة طازجة مقطعة

١/٢ كوب مكسرات مفرية

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط جميع المقادير الرطبة أولاً، ثم المقادير الجافة. اخلطهما معاً واخبز عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة.

فكرة للطهي

يمكنك بصنع المزيد من أخلاط (عجائن) هذه الموفينات وتجميد الكميات التي لن تحتاجها على الفور أن توفر وقتك وجهدك. ولكي تزيل تجميد العجينة عليك ببساطة أن تخرجها من الفريزر وتتركها في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعة تقريباً، أو يمكنك تجميد الموفينات بعد خبزها مباشرة.

موفينات النخالة والتفاح

غنية بالألياف، وقليلة الدهون.

كوب نخالة القمح

كوب عصير التفاح المركز المجمد أو العصير العادي

١/٢ ١ كوب دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر خال من الألومنيوم

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

بيضة أو بديل للبيض

بشر تفاحة متوسطة غير مقشورة أو كوب صلصة التفاح

١/٢ كوب زبيب

١/٢ كوب مكسرات مفرية

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ كوب عسل أسود أو عسل نحل

١/٢ ١ ملعقة صغيرة فانيليا

ابدأ بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٣٧٥°ف. انقع النخالة في عصير التفاح لمدة ١٠ دقائق. وفي نفس الوقت اخلط الدقيق والبيكنج بودر معاً. واخلط معاً التفاح والزبيب.

وفي وعاء منفصل امزج البيض والزيت والعسل الأسود والفانيليا. أضف خليط النخالة إلى خليط الدقيق. ثم أضف إليهما مزيج البيض واخلط الجميع برفق ولكن بسرعة.

ادهن قوالب الموفينات بالزيت أو استخدم قوالب الخبيز الورقية (ضد الالتصاق). قسِّم الخليط الناتج واملأ به قوالب الموفينات إلى ثلثيها. اخبز لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. ويمكنك استخدام ٢/٣ كوب من الفاكهة المجففة المفرية بدلاً من التفاحة المبشورة.

موفينات الموز والشوفان

٣ أكواب دقيق القمح الكامل

٣/٤ كوب فركتوز أو عسل نحل

٣/٤ كوب لبن صويا أو لبن مقشود (منزوع القشدة)

٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

٣ ملاعق كبيرة بيكنج بودر
كوب نخالة الشوفان أو نخالة القمح الكامل
٣ بيضات مخفوقة أو بديل للبيض
٣ أكواب موز مهروس
١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
ملعقة كبيرة قرفة
١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

اخلط معاً الدقيق والبيكنج بودر والملح. أضف النخالة مع التقليب. امزج معاً البيض والموز واللبن والزيت والعسل. أضف السوائل كلها دفعة واحدة، مع التقليب إلى أن يتم ترطيب خليط الدقيق فحسب. أضف كوباً من المكسرات المفرية عند الرغبة. اخبز الخليط عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. هذه الكمية تكفي لصنع ٤٢ موفينة (١/٢ ٣ دستة).

بدلاً من أن تستخدم الدقيق الأبيض (الذي تم تبييضه) استخدم دقيق القمح الكامل، أو دقيق العَلَس (من صنف Vita-Spelt)، أو الجاودار، أو الذرة، أو الشوفان، أو الأرز. فالدقيق الأبيض قيمته الغذائية منخفضة جداً ويميل إلى أن يتلبك في الأمعاء بسبب تنبيهه لإفراز المخاط.

الفطائر

فطائر الفاكهة السريعة

خالية من السكر.

بطِّن قالب الفطائر بالقشرة التي تختارها (انظر قشور الفطائر في هذا القسم) واحشها بالفاكهة المقطعة إلى شرائح. أحضر علبة وزنها ١١ أوقية من عصير التفاح المركز المجمد (أو زجاجة من هذا العصير) وصب محتوياتها بدون تخفيف في طاسة (وعاء) صلصة وكثف قوامها بإضافة ملعقتين كبيرتين من مسحوق التابيوكا أو مسحوق المَرَنْطَة. استمر في الطهي حتى يغلظ القوام مثل البودنج أو الفالوذج وأضف قدراً ضئيلاً من القرفة. صب المادة الناتجة فوق الفاكهة التي في داخل قشرة الفطيرة لاستكمال حشوها. فإذا أردت فطيرة أكثر حلاوة، فأضف ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مسحوق مولت الشعير.

ضع الآن القشرة العلوية للفطيرة فوق الحشو أو رش خليط الفتات المفضل لديك (مثل البقسماط) فوق الحشو. اخبز الفطيرة لمدة ٤٥-٥٥ دقيقة في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف.

فطيرة الليمون بالميرانج

تحتاج إلى بيض كامل.

فطير رقيق سابق الخبز لصنع قشرة واحدة للفطيرة
١/٢ ١ كوب عسل
ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة
٣ ملاعق كبيرة شراب الفركتوز
١/٤ ملعقة صغيرة فانيليا
٣ ملاعق كبيرة دقيق أبيض غير مبيض صناعياً
كوبان من لبن الصويا أو اللبن البقري
بيضتان تم فصل بياضهما عن صفارهما
٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون

ابدأ بخبز قشرة الفطيرة. اخلط المَرَنْطَة والعسل والدقيق وصفار البيضتين في طاسة صلصة. سخن اللبن حتى الغليان وأضفه ببطء إلى الخليط مع التقليب المستمر. ثم خذ طاسة الصلصة واطهِ محتوياتها على نار متوسطة الحرارة. وسوف تستغرق حوالي ٤ دقائق بعد أن تبدأ

في الغليان حتى تصير متجانسة. ارفعها من على النار وأضف إليها عصير الليمون. ثم صب محتوياتها في الغلاف المخبوز وصب فوقها الميرانج المبين وصفته فيما يلي:

اخفق بياض البيضتين حتى تتكون به مناطق سائلة، ثم أضف بالتدريج الفركتوز والفانيليا. ضع الحشو في غلاف الفطيرة وصب فوقه خليط بياض البيضتين واخبز الفطيرة في فرن درجة حرارته ٣٧٥°ف لمدة ٥ دقائق أو حتى يصير لون الميرانج ذهبياً.

فطيرة الزبادي بالفاكهة

لا تحتاج إلى طهي.

١/٢ رطل جبن قريش صغير القطع أو طوفو مصفى ومهروس

ملعقة صغيرة فانيليا

كوب زبادي بنكهة الفاكهة

١/٢ كوب مسحوق لبن مجفف قليل الدسم أو مسحوق الصويا

عنبية زرقاء أو فراولة طازجة

موزة مقطعة شرائح

١/٤ كوب جيلي فراولة (اختياري)

بطِّن قالب الفطائر بوصفة قشرة الفطائر المفضلة لديك. ضع الفاكهة في القشرة. اخلط المقادير الأخرى معاً وصبها على الفاكهة. برد الفطيرة لمدة ساعتين على الأقل قبل تقديمها.

بدائل

يمكنك أن تستخدم المادة المحلية الصحية المفضلة لديك كبديل في هذه الوصفات الغذائية. فإذا كانت أكلة ما تحتاج إلى مقادير جافة وأردت أن تستعيض عن عسل النحل بمادة أخرى، فأضف ١/٢ كوب زيادة إلى المقادير الجافة. أما إذا كانت لديك مادة محلية جافة أردت استخدامها في أكلة ما وتطلبت تلك الأكلة وجود عسل النحل، فأنقص ١/٢ كوب من مقدار الدقيق أو من مقدار المادة الجافة الأكبر في كميتها أياً كانت.

فطيرة الآيس كريم بالفراولة والموز

لا تحتاج إلى طهي.

٣ كعكات كبيرة

٨ أوقيات جبن الزبادي (انظر قسم "الزبادي") أو ١/٢ ١ كوب زبادي عادي أو بالفراولة

١/٢ كوب طوفو

٣/٤ كوب عسل أو مادة محلية أخرى من اختيارك (الفركتوز يساعد على جعل الفطير أكثر تماسكاً)

١/٢ كوب مسحوق لبن خالي الدسم فوري التحضير أو مسحوق الصويا

ملعقة صغيرة فانيليا

موزتان

كوبان من الفراولة الطازجة (مقطعة شرائح)

فتت الكعكات واضغطها في قالب فطائر مدهون بالزيت. اخلط جميع المقادير السابق ذكرها في جهاز إعداد الأغذية أو خلاط مع احتجاز ١/٢ كوب فراولة لتجميل سطح الفطيرة. صب الخليط الناتج في قشرة الفطيرة التي لديك (وهي الكعكات المفتتة). وضع على سطحها نصف كوب الفراولة التي احتجزتها، وأدخل الفطيرة الفريزر. وإذا لم تكن الفراولة الطازجة متوافرة، فاستخدم بدلاً منها كمبوت الفراولة واحذف العسل.

ويمكنك استخدام قشرة الجرانولا. انظر قشور الفطائر في هذا القسم لتختار قشرة مناسبة.

فطيرة الكريمة والفول السوداني

سيحب الصغار والكبار هذه الفطيرة، التي لا تحتاج إلى طهي.

٨ أوقيات جبن بالكريمة
٨ أوقيات طوفو أو زبادي
موزتان ناضجتان كبيرتان
١/٢ كوب عسل
١/٣ كوب مسحوق خروب
كوب زبدة فول سوداني أو لوز أو بلاذر

اخلط جميع المقادير معاً بنفس ترتيب ذكرها باستخدام خلاط أو يدوياً. قم بتفتيت أي نوع من الكعك واضغط الفتات في قاع قالب فطير مدهون جيداً بالزيت، وصب الخليط فوق الفتات (الذي يعمل حينئذ كقشرة للفطيرة) وبرد الفطيرة بالثلاجة لبضع ساعات. ضع فوقها الفول السوداني وفتات الخروب عند الرغبة. ضعها في الفريزر ثم أخرجها قبل تقديمها بـ ١٥–٣٠ دقيقة.

فطيرة الكرانبيري والبيكان

هذه الأكلة يجب تقديمها كطبق إضافي، وليس كطبق حلو.

خليط قشرة الفطيرة:
١/٢ كوب جنين القمح
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
١/٢ كوب جوز هند مبشور (ناعماً أو خشناً)

الحشو:
١٢ أوقية علبة عصير تفاح مركز
ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة
كيس كرانبيري طازج
٢/٣ كوب بيكان
كوب شراب القيقب أو العسل
٣ بيضات (اختياري)

اضغط خليط القشرة داخل قالب (أو قوالب) الفطير بعد دهنه جيداً بالزيت على أن تستخدم كمية كافية من الزيت لترطيب تلك القشرة. صب محتويات علبة أو زجاجة زنة ١٢ أوقية من عصير التفاح المركز أو المجمد في طاسة على الموقد، وأضف إليها ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة واخلطها. أضف الكرانبيري الصحيح المنظف (حوالي كيس) إلى العصير واطهه لمدة دقيقتين حتى يسخن العصير ويغلظ قوامه ولكن دون مبالغة في الطهي. والآن صب هذا الخليط داخل القشرة التي لديك ورص البيكان فوقه. اخفق ٣ بيضات مع كوب شراب القيقب أو العسل وصب هذا المزيج على الفطيرة. اخبز الفطيرة عند درجة حرارة ٣٢٥°ف لمدة ٢٥–٣٠ دقيقة. ثم اتركها تبرد لمدة ١٠ دقائق تقريباً قبل تقديمها.

فطيرة الكريمة بجوز الهند

هذه فطيرتي المفضلة، وهي بدون قمح، أو بيض، أو منتجات ألبان.

كوارت (لتر) لبن الصويا أو اللوز
٣/٤ كوب عسل أو شراب القيقب
١ ١/٢ كوب جوز الهند المبشور ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
١ ١/٢ ملعقة كبيرة فتات آجار آجار أو جيلاتين عادي بدون نكهة
١/٤ كوب ماء
ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية (اختياري)
٦ ملاعق كبيرة مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة

اخلط اللبن والعسل وجوز الهند والفانيليا والمَرَنْطَة والمولت في الخلاط حتى تمتزج بشكل متجانس. وصب المزيج في طاسة صلصة واطهه مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوامه.

أحضر طاسة وضع فيها ١ ١/٢ ملعقة كبيرة فتات الآجار آجار أو ملعقة كبيرة جيلاتين خالي من النكهة مع ١/٤ كوب ماء وقلب مع التسخين حتى الغليان لمدة دقيقة حتى يذوب. أضفه إلى الخليط الأول. صب الخليط الناتج في قشرة مكونة من فتات الكعك أو قشرة من نوع آخر حسب الرغبة وبردها بالثلاجة.

طريقة أخرى: أضف الموز المهروس إلى الخليط الأول وبطن غلاف الفطيرة بشرائح الموز وجوز الهند. ثم ضع من فوقها جوز الهند الطازج أو المجفف و/أو الكريمة المخفوقة أو كريمة الطوفو المخفوقة.

فطيرة العنبية الزرقاء بدون سكر

كوارت (لتر) من العنبية الزرقاء الطازجة أو المجمدة

علبة ١١ أوقية من عصير التفاح المركز (بدون تخفيف)

٣ ملاعق كبيرة مسحوق المَرنْطَة أو نشا الذرة

عصير ليمونة أو ملعقة كبيرة عصير ليمون (اختياري)

سخن عصير التفاح المركز حتى يغلي. أضف المَرنْطَة إلى كمية قليلة من العصير لصنع عجينة وأضفها إلى العصير المركز، مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه (ويجب أن يكون التغلظ حقيقياً حتى يمتص العصير من العنبية الزرقاء أثناء الخبز). أضف عصير الليمون، وأضف العنبية الزرقاء وصب الخليط الناتج في غلاف فطيرة غير مخبوز. ضع قشرة الفطيرة من أعلى واصنع شقاً فيها. اخبز الفطيرة عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٣٠–٤٠ دقيقة.

فطيرة القرع العسلي السهلة

كوب زبادي عادي

١/٢ كوب سكر تمر أو سكر بني (أسمر)

بيضتان أو بديل للبيض

ملعقة صغيرة قرفة

كوبان من القرع العسلي مطهي أو معلب

٣/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

١/٨ ملعقة صغيرة مسمار قرنفل

١/٢ كوب عسل نحل

١/٢ كوب عسل أسود

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٣٥٠°ف. اخلط المقادير وصبها في غلاف فطيرة. اخبز الفطيرة لمدة ٥٠–٦٠ دقيقة أو حتى يمكن أن تخرج السكين بعد غرسها في الفطيرة دون أن يعلق بها شيء.

طريقة أخرى: يمكنك استخدام كوبين من فول الصويا المطهي والمهروس بدلاً من القرع العسلي وسيظل طعم الفطيرة مع ذلك مشابهاً لطعم القرع كما ستكون غنية بالبروتين.

فكرة صحية

جرب إضافة السمسم المحمص إلى قشور الفطائر والمعجنات. جهز السمسم بأن ترش طبقة رقيقة منه في طاسة قلي وتحمصه على نار هادئة، مع التقليب حتى يصير لونه ذهبياً. ثم ارفعه من الطاسة وأضفه إلى المقادير الجافة. وستجد طعمه لذيذاً.

فطيرة الأناناس الرقيقة

تحتاج إلى بيض كامل.

صفار ٥ بيضات

٣/٤ كوب عسل أو المادة المحلية المرغوبة

ملعقة كبيرة جيلاتين بدون نكهة

١/٢ كوب زبادي أو كريمة محلاة

بياض ٤ بيضات

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري

كوب عصير أناناس معلب (غير طازج)

١/٢ ١ كوب أناناس مفتت مصفى

١/٤ كوب فركتوز أو عسل نحل

أحضر طاسة صلصة واخلط فيها صفار البيض والعسل والجيلاتين وعصير الأناناس. اطهِ الخليط على نار متوسطة مع التقليب حتى يبدأ الخليط في الغليان. ارفعه من على النار وأضف الأناناس المصفى. برده بالثلاجة مع التقليب مرة كل حين حتى يغلظ قوامه. اخفق بياض البيض حتى ييبس. أضف الزبادي ونصف كوب من بياض البيض المخفوق إلى خليط الأناناس، مستخدماً حركة من أسفل إلى أعلى. ثم أضف باقي بياض البيض المخفوق. وضع الخليط الناتج في غلاف فطيرة وبردها بالثلاجة. رش عليها جوز الهند المحمص عند الرغبة.

فطيرة الكسترد بجوز الهند

تحتاج إلى بيض كامل.

غلاف فطيرة غير مخبوز مقاس ٩ بوصات

١/٢ كوب مسحوق لبن أو صويا

١/٤ ١ كوب ماء أو استخدم لبن الصويا

٣ بيضات مخفوقة بخفة

١/٤ كوب عسل

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

٣/٤ كوب جوز هند غير محلى

اخلط مسحوق اللبن بالماء، أضف البيض والعسل والملح والفانيليا. ثم أضف جوز الهند وصب الخليط الناتج في غلاف الفطيرة. اخبز الفطيرة عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لحوالي ١٠ دقائق، ثم خفض الحرارة إلى ٣٢٥°ف واستمر في الخبز حتى تصير متماسكة وذلك في حوالي ٢٠ دقيقة.

فطيرة الليمون بالميرانج

تحتاج إلى بيض كامل.

غلاف فطيرة مخبوز مقاس ٩ بوصات

٥ ملاعق كبيرة مَرنْطَة أو نشا ذرة

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

٣/٤ كوب ماء مغلي

ملعقتان صغيرتان قشر ليمون مبشور

٣/٤ كوب عصير ليمون

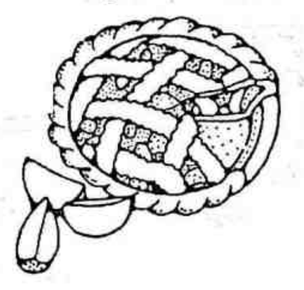
صفار ٤ بيضات مخفوقة

بياض ٤ بيضات

٦ ملاعق كبيرة فركتوز

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

اخلط المَرنْطَة مع الملح والعسل في أعلى غلاية مزدوجة. أضف الماء المغلي واطهِ الخليط على نار مباشرة حتى يغلي، مع التقليب باستمرار. اجعل تحت هذا الخليط ماء ساخناً في الغلاية المزدوجة. غطها واطهِ الخليط لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يغلظ قوامه. اخفق بياض البيض بينما تقوم تدريجياً بإضافة الفركتوز والفانيليا إلى أن تتكون مناطق سائلة به. ضع الحشو الناتج في غلاف الفطيرة وضع فوقه مزيج بياض البيض، واخبز الفطيرة في فرن درجة حرارته ٣٧٥°ف لمدة ٥ دقائق.



فطيرة التفاح السريعة

خالية من السكر.

٦ تفاحات أو فاكهة أخرى

١٢ أوقية علبة عصير تفاح مركز مجمد (بدون تخفيف)

ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرَنْطَة أو نشا الذرة

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية (اختياري)

انزع قلب كل تفاحة وقسمها إلى أربعة أجزاء. امزج المقادير معاً ما عدا التفاح وسخن المزيج على نار هادئة حتى يغلظ قوامه. صب هذا المزيج على التفاح، رص هذا الخليط الناتج داخل قشرة الفطيرة. وغطها بالقشرة العلوية. اخبز الفطيرة في فرن درجة حرارتـه ٣٧٥°ف لمدة ٤٠ دقيقة.

عصير التفاح المركز لذيذ كمادة محلية لأية فطيرة فاكهة.

قشرة الفطيرة السهلة

كوبان من دقيق القمح الكامل

١/٢ كوب ماء دافئ

١/٢ كوب زيت القرطم

اخلط المقادير معاً، افرد العجينة الناتجة على ورق شمعي (أو ورق زبدة). والمهم أن تتذكر أن كمية الدقيق ضعف كمية السائل.

فطيرة القرع الخالية من الكولستيرول

٢١ أوقية طوفو مصفى

كوب عسل أو شراب مولت الشعير أو شراب الأرز

٣/٤ ١ كوب قرع عسلي مخبوز (طازج أو معلب)

ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أفرنجي مطحون

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل

ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة

١/٤ ملعقة صغيرة ملح (اختياري)

ابدأ بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٤٠٠°ف. اخفق الطوفو بالخلاط أو بجهاز إعداد الأغذية حتى يصير قوامه كالكريمة. أضف العسل (لإضفاء طعم حلو) مع التوابل والقرع العسلي واخلطها معاً. صب الخليط الناتج في غلاف الفطيرة الذي تم إعداده. اخبز الفطيرة لمدة ساعة. ولاختبار نضجها اغرس سكيناً في مركزها ثم اسحبه. ويجب ألا يعلق بالسكين شيء إذا كانت الفطيرة قد تم خبزها.

ملحوظة: يمكن استخدام أي صنف من خليط الحساء الجاف بدلاً من خليط الحساء الجاف من هاينز.

قشرة القرع الصيفي (الزوكيني)

٤ أكواب قرع صيفي (زوكيني) مبشور

٣ بيضات مخفوقة أو بديل للبيض

١/٢ كوب دقيق الأرز البني أو ما تختاره من الدقيق

ملعقة صغيرة متبل سبايك وذرة شطة أو كيلب

كوب جبن مبشور حسب الرغبة

صف الزوكيني وجففه. اخلط جميع المقادير معاً واضغط العجينة الناتجة في قالب فطائر. اخبز الفطيرة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٥ دقيقة. ادهن سطحها بزيت نباتي معصور بالطرد واخبزها لمدة ٨ دقائق أخرى.

قشرة الأرز

خالية من القمح.

٢ ١/٢ كوب أرز بني حلو أو قصير الحبة

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقتان كبيرتان من السمسم

٣ ملاعق كبيرة بصل مفري

١/٢ كوب جبن بارميزان أو جبن مبشور من اختيارك

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

١/٤ كوب جزر (اختياري)

ملعقة صغيرة صلصة التاماري (اختياري)

بيضة مخفوقة (اختياري)

اخلط جميع المقادير واضغط الخليط في قالب فطير مدهون بالزيت. اخبزه في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر.

قشرة سميد (بقسماط) جراهام

بدون خُبْز.

كوب فتات سميد (بقسماط) جراهام

١/٢ كوب جوز هند مبشور (ناعماً)

١/٢ كوب جنين القمح

٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

اخلط المقادير الجافة، وأضف الزيت. بعد التأكد من الخلط الجيد، ضع الخليط في قالب فطائر مدهون بالزيت واكبسه جيداً في قاعه وجوانبه.

قشرة جوز الهند

كوب جوز هند مجفف مطحون (ناعماً)

٤ أكواب شوفان سريع الطهي

كوب دقيق القمح الكامل أو ١/٢ كوب دقيق الصويا

٣/٤ كوب عسل أو شراب القيقب

٣/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

اخلط جميع المقادير معاً، واضغط الخليط في قالب الفطائر.

وهو خليط جيد أيضاً لتغطية الفاكهة.

قشرة خالية من القمح

٤ ملاعق كبيرة زيت الكانولا أو زيت القرطم

٤ ملاعق كبيرة ماء

ذرة ملح

١ ١/٢ كوب دقيق الصويا أو ذرة عويجة أو شعير

ملعقة صغيرة بيكنج بودر

اخلط جميع المقادير معاً وافردها بالنشابة على لوحة مغطاة بالزيت أو الدقيق.

قشرة الخضر

كوب جزر مبشور

كوب قرع زوكيني مبشور

كوب بطاطس مبشورة

كوب جبن مبشور

١/٢ كوب دقيق الأرز البني أو دقيق آخر

ذرة فلفل الشطة وذرة ملح بحري (اختياري)

٣ بيضات مخفوقة أو بديل للبيض

صف الجزر والزوكيني والبطاطس وجففها من كل الماء الزائد. اخلط كل المقادير معاً واضغطها في قالب فطائر مدهون بالزيت. اخبز العجينة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٠ دقيقة. تكفي لصنع قشرتين.

قشرة المكسرات

قشرة رطبة.

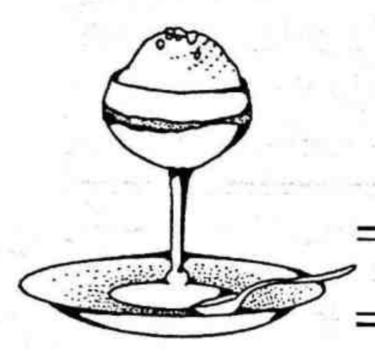
١ ٣/٤ كوب دقيق القمح الكامل أو كوب دقيق القمح الكامل و كوب مكسرات مفرية (ناعماً)

١/٢ كوب عسل أو شراب القيقب

١/٣ كوب زيت نباتي معصور بالطرد أو مارجرين القرطم من هاينز

٣/٤ كوب شوفان سريع الطهي

اخلط جميع المقادير معاً، ثم استخدم يديك بعد تغطيتهما بالدقيق في كبس العجين الناتج في قالب الفطائر. قم بتحديد (أو تحزين) حواف العجينة وفتح ثغرات في قاعها بشوكة لمنع تكون فقاقيع. اخبز العجينة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ١٥ دقيقة.



البودنج (الفالوذج)

الكسترد بالخوخ والأرز

١ ١/٢ كوب لبن صويا أو لبن بقري

بيضتان أو بديل للبيض

١/٢ كوب عسل

١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

كوبان من الأرز البني المطهي

٤ أكواب خوخ طازج أو مجمد

ابدأ بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٣٥٠°ف وأحضر طاجناً سعة كوارتين (لترين) وادهنه بالزيت. سخن اللبن في طاسة حتى يصبح فاتراً (دافئاً قليلاً). اخفق البيضتين بخفة. أضف إليهما العسل والتوابل ثم صب المزيج في اللبن الدافئ واطهِ المزيج الناتج مع التقليب المستمر بملعقة خشبية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يبدأ في التغلظ.

ارفع الطاسة من على النار وأضف الأرز. وبعد ذلك صب نصف كمية خليط الأرز هذا في الطاجن وضع فوقه طبقة من الخوخ ثم طبقة من باقي خليط الأرز ثم المزيد من الخوخ. اخبز الطاجن لمدة ١٠-١٥ دقيقة حتى ينضج الكسترد. قدمه دافئاً أو بارداً مع اللبن.

البودنج بالدُّخن والفانيليا

خالٍ من القمح، خالٍ من السكر، وخالٍ من الألبان.

كوبان من الدُّخن (ذرة عويجة) رطبة ساخنة

كوبان من الأناناس المفتت بالعصير

ملعقتان صغيرتان من الفانيليا

موزة

ملعقة كبيرة مولت الشعير كمادة محلية (اختياري)

اخلط جميع المقادير حتى تصير متجانسة. برد الخليط بالثلاجة، ثم ضع فوقه المكسرات المفتتة.

طرق أخرى: غطِ قاع صحن بالجرانولا وصب البودنج فوقها. استخدم الكعك المفتت في قاع الصحن.

يمكن أن تضيف ٣/٤ كوب زبيب وملعقة صغيرة قرفة إلى مقادير البودنج.

هي أكلة لذيذة تقدم كوجبة إفطار أو تقدم داخل نصف ثمرة باباظ أو كانتالوب.

البودنج بالأرز والقيقب

٣/٤ كوب أرز غير مطهي

١ ١/٢ كوب ماء

ملعقة كبيرة زيت معصور بالطرد

١/٢ كوب زبيب أو فاكهة مجففة مفرية

٢ ١/٢ كوب لبن لوز أو صويا أو لبن بقري أو ١/٢ كوب لبن مجفف و ٢ ١/٢ كوب ماء

٣ ملاعق كبيرة دقيق القمح الكامل أو ملعقة كبيرة من المَرنْطَة

ملعقة صغيرة فانيليا

٣/٤ ملعقة صغيرة قرفة

١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

١/٢ كوب شراب القيقب الصافي أو العسل

اطهِ الأرز في الماء والزيت في طاسة لمدة ٢٥ دقيقة. اجعله يغلي ثم غطِ الطاسة واستمر في الطهي عند أخف درجة حرارة. أضف الزبيب واللبن وشراب القيقب والملح. استمر في الطهي لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

أضف المادة المغلظة إلى قليل من الخليط ثم أعده إلى الطاسة مع التقليب المستمر حتى تصل إلى الكثافة المطلوبة. أضف القرفة وجوزة الطيب والفانيليا مع التقليب. قدم الأكلة دافئة أو بعد تبريدها بالثلاجة. وإذا استخدمت لبن اللوز، فضع فوقها اللوز المقطع.

البودنج بالأرز وجوز الهند

هذه الأكلة رائعة لحالات الحساسية، فهي لا تحتوي على لبن أو قمح أو بيض أو سكر.

كوارت (لتر) لبن جوز الهند أو الصويا أو اللوز

١/٤ كوب بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين من أرز بني نيئ

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري

ملعقة كبيرة مسحوق المَرنْطَة أو نشا الذرة

بشر قشرة نصف ليمونة

١/٣ كوب عسل (ويمكن حذفه إذا استخدمت لبن جوز الهند)

كوب جوز هند طازج مبشور

ملعقة كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

أحضر صينية خبيز سعة ١ ١/٢ كوارت وضع بها اللبن، ولكن اخلط المَرنْطَة بكمية قليلة من اللبن قبل أن تضيف هذا الخليط إلى اللبن مع مقادير الأرز وبشر الليمون والعسل. اخبز الخليط الناتج بدون غطاء عند درجة حرارة ٣٠٠°ف لمدة ٣ ساعات كاملة. ولكن عند نهاية الساعتين الأوليين أضف جوز الهند والزيت. وإذا استخدمت لبن جوز الهند، فلتكن الأكلة خالية من المواد السكرية (انظر أعلاه).

بودنج الخبز

تحتاج إلى بيض.

٣ بيضات طازجة

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

ملعقة صغيرة خلاصة فانيليا نقية

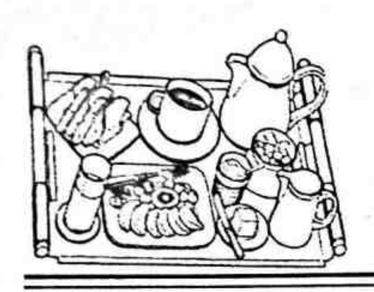
٣ أكواب لبن صويا أو لبن مقشود

٨ شرائح من الخبز المفضل لديك

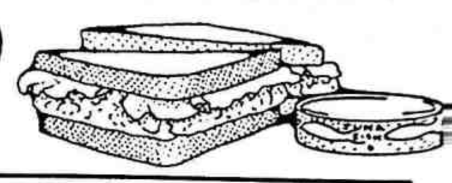
ملعقة صغيرة قرفة

٣/٤ كوب فركتوز أو سكر خام (إذا استخدمت العسل، فقلل كمية اللبن المستخدمة بمقدار ١/٢ كوب)

اخفق البيض بالخلاط أو يدوياً مع المادة المحلية وأضف الفانيليا. دفئ اللبن قليلاً، ثم أضفه إلى خليط البيض، مع التقليب المستمر. افرد الزيت على الخبز، ثم قطعه إلى مكعبات ورص طبقة منها في قاع طاجن سعة ٢-٣ كوارتات (لترات). رش قليلاً من القرفة فوق الخبز وأضف بعض الزبيب عند الرغبة. صب خليط البيض على الخبز ورش بعض القرفة مرة أخرى. اخبز هذه الأكلة في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة. قدمها دافئة أو بعد تبريدها بالثلاجة.



وجبات غداء سريعة



الأومليت بالفلفل الأخضر

تحتاج لبيض كامل أو بياض البيض.

٤ بيضات
١/٨ كوب فلفل أخضر مفري
١/٨ كوب عش الغراب مقطع شرائح
١/٢ كوب جبن مفتت
ملعقة صغيرة متبل سبايك
ذرة فلفل الشطة
٣ ملاعق كبيرة زبادي أو قشدة رائبة أو لبن

اخفق البيض، أضف متبل سبايك والزبادي وضع هذا المزيج في طاسة مدهونة بالزيت أو في طاسة أومليت. اطهِ المزيج حتى يتماسك، ولكن يبقى رطباً في منتصفه. أضف الخضر المفرية أو الجبن. اقلب الأومليت واستمر في الطهي لدقيقتين أخريين على نار هادئة. ضع فوق الأومليت حفنة من المقدونس مع رشة من الجبن المفتت. وهذه الأكلة تكفي شخصين أو ثلاثة.

شطيرة الأفوكادو الحالمة

نابتات الفصفصة
شريحة جبن بالكريمة، أو جبن بالزبادي (انظر قسم "الزبادي")
ثمرة طماطم مقطعة شرائح
بصلة مقطعة شرائح
١/٢ ثمرة أفوكادو

اهرس الجبن والأفوكادو معاً. افرد الخليط في رغيف خبز فينو أو على شريحة من خبز التوست (المصنوع من الحبوب الكاملة). ضع فوقه البصل والطماطم والنابتات. أكلة طعمها رائع وسريعة الإعداد.

الأومليت الإيطالي

رائع كوجبة غداء أو كأكلة خفيفة ضمن الوجبة الرئيسية. تحتاج إلى بيض كامل أو بياض البيض.

١/٢ كوب جبن قريش أو لبن أو زبادي عادي قليل الدسم
٤ بيضات أو بياض البيض
١/٢ كوب جبن بارميزان
١/٢ كوب صلصة الاسباجتي
١/٢ كوب بصل مفري
٦-٨ شرائح قرع صيفي (زوكيني)
ملعقة كبيرة مقدونس
ملعقة صغيرة متبل سبايك
ثمرة طماطم مقطعة
ذرة مسحوق الثوم
٣ ملاعق كبيرة زبدة أو زيت
ملعقة صغيرة متبل إيطالي أو ١/٢ ملعقة صغيرة أوريجانو و ١/٢ ملعقة صغيرة ريحان
١/٢ كوب عش الغراب (اختياري)

اقلِ البصل والزوكيني وعش الغراب (سوتيه) في الزيت والمتبلات. اخفق البيض والمنتجات اللبنية ومتبل سبايك. اطهِ المزيج في طاسة عادية أو طاسة أومليت حتى يتماسك ولكن يبقى رطباً في منتصفه. أضف الخضر السوتيه مع ذرة ثوم وصلصة الاسباجتي. ضع من أعلى شرائح الطماطم السميكة ورش عليها جبن البارميزان وضع الطاسة تحت الشواية (التي بالفرن) لوقت يكفي بالكاد لإذابة الجبن وجعله يسخن وتظهر به الفقاقيع. جمل السطح ببعض المقدونس. وهي أكلة تكفي ٢-٤ أشخاص.

السلطات

السلطة الإندونيسية

أساس السلطة:

٣ أكواب أرز بني مطهو

عودان من الكراث المفري

١/٤ كوب سمسم محمص

١/٢ كوب بلاذر نيئ أو مكسرات أخرى حسب الرغبة

١/٢ كوب زبيب أو مشمش مجفف مفري

١/٢ كوب كستناء الماء مقطع شرائح

كوب فول مونج طازج

كوب قطع أناناس أو كوب بسلة الثلج وبراعم البامبو أو الاثنان

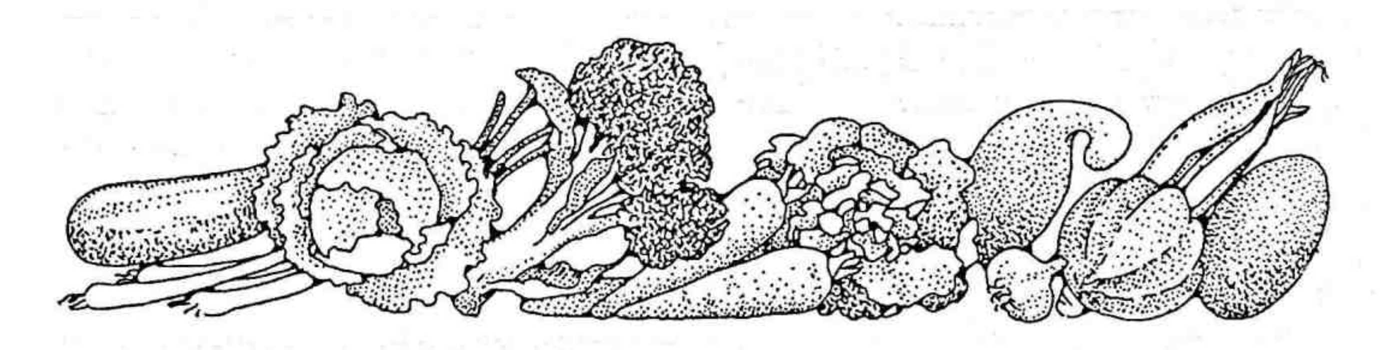
١/٢ كوب جوز هند

فلفلة خضراء مفرية

عودان من الكرفس المفري

مقدونس طازج

اخلط المقادير بخفة وقدم السلطة الناتجة مع مطيب السلطة الإندونيسية الوارد في قسم "مطيبات السلطات".



التبولة

التبولة نوع من السلطات اللبنانية الشهيرة المعروفة عالمياً، وهي رائعة كسلطة وكحشو للشطائر.

كوب برغل

كوب ماء مغلي

١/٢ كوب خيار مقشر، منزوع البذور، مفري

٤ ثمرات طماطم طازجة مهروسة

١/٢ ١ كوب مقدونس طازج مفري

١/٢ كوب كرفس مفري

١/٢ كوب بصل مفري

١/٢ كوب زيت زيتون

١/٣ كوب عصير ليمون

ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري

١/٢ ملعقة صغيرة متبل خليط التاكو (اختياري)

صب الماء المغلي على البرغل بعد وضعه في وعاء كبير. واتركه لمدة ١٥ دقيقة، ثم صفه من الماء الزائد. اخلط جميع المقادير معاً وقلبها جيداً. قدم التبولة بعد تبريدها على فرشة من الخس في غلاف من سندوتش التاكو أو في رغيف فينو مع خس مقطع. ويمكن الاستعاضة عن زيت الزيتون وعصير الليمون بوصفة "مطيب السلطة المفيد للصحة".

سلطة الأرز

يا لها من طريقة رائعة لتقديم أرز يعطيك جميع العناصر الغذائية الضرورية في وجبة صحية مجددة للنشاط.

كوبان من الأرز البني المطهي

كوب جزر مفتت

١/٢ كوب كرنب أحمر مفتت

رشة من مسحوق الثوم

١/٢ كوب مقدونس طازج مفري

عبوة من البسلة الخضراء المجمدة أو البسلة الطازجة المطهية بالبخار قليلاً

١/٢ كوب بصل مفري

بعض ثمرات من طماطم الكريز (نوع صغير الحجم من الطماطم) المقطعة

١/٢ كوب كرفس مفري

كوب من مطيب السلطة المفيد للصحة (انظر وصفته في قسم "مطيبات السلطات")

اطهِ الأرز، وأضف المقادير الأخرى، وقلبها معاً، ثم بردها قبل التقديم.

عندما تحتاج وصفة غذائية للأرز البني، تذكر أن لديك الاختيار بين الأرز ذي الحبة القصيرة والأرز ذي الحبة الطويلة. أما ذو الحبة القصيرة فيكون أفضل في الأكلات التي تحتاج إلى مادة تضم مكونات الأكلة معاً، فهو أكثر لزوجة في حين أن ذا الحبة الطويلة يستخدم للأكلات التي يطلب أن تكون مكوناتها منفصلة. ويفضل تقديم ذي الحبة الطويلة كطبق إضافي أو في أكلة الأرز المحمر أو الخضراوات المقلية. وعند عمل السلطات يمكن استخدام أي من النوعين.

سلطة السبانخ الرائعة

لصنع ٤ سلطات كبيرة:

عبوة سبانخ طازجة أو رطل سبانخ

بصلة حمراء حلوة كبيرة

٤–٦ وحدات عش الغراب مقطعة شرائح

علبة من كستناء الماء المقطع شرائح

قلوب الخرشوف

نابتات الفصفصة أو فول مونج

نظف السبانخ واغسلها. صفها ووزعها في ٤ أوعية للسلطة. رص الخضر في الأوعية بشكل جذاب. وأي نوع من الخضر يكون مناسباً، فاستعمل ما تفضله. ويمكنك أن تجمل السطح باللوز المقطع أو بذر زهرة الشمس. ومطيب السلطة المفيد للصحة يكون رائعاً لهذه السلطة، فهو حلو وحامض، وهو المناسب لها، وستجده في قسم "مطيبات السلطات".

سلطة الأرز الصيفية

هي سلطة أخرى معبأة بالعناصر الغذائية. مفيدة للجميع، لا سيما للناقهين.

١/٢ كوب عش الغراب مقطع (جرب ريشي أو شييتاك)

١/٢ كوب كرفس مفري

فلفلة خضراء مقطعة

كوب قرون البسلة الطازجة (أو المطهية قليلاً بالبخار) المفرية

٤ أكواب أرز بني مطهي

٣ ملاعق كبيرة مقدونس طازج مفري (أو مجفف)

٣/٤ كوب زيت القرطم معصور على البارد أو مايونيز بدون بيض

وملعقتان كبيرتان من خل سيدر التفاح مع ملعقة صغيرة مولت الشعير المركز كمادة محلية

كوبان من طماطم الكريز مقطعة إلى أنصاف أو طماطم كبيرة مفتتة (اختياري)

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

ملعقة كبيرة عشب الشبت

ذرة فلفل الشطة

وأنا أفضل نصفاً من مطيب السلطة المفيد للصحة ونصفاً من المايونيز الخالي من البيض.

أحضر طاسة، واقلِ فيها عش الغراب والكرفس والفلفل الأخضر (سوتيه) في قليل من زيت الثوم. أضف البسلة والأرز المطهي والمتبلات، واطهِ الخليط لمدة ٢-٤ دقائق واتركه ليبرد. أضف باقي المقادير ومطيب السلطة. قدم السلطة على فرشة من الخس او استخدمها لحشو ثمرة كبيرة من الأفوكادو أو الطماطم وبردها قبل تقديمها أو قدمها دافئة. ويمكنك أن تضيف البروكولي أو القنبيط؛ المطهيين قليلاً بالبخار. وإذا كنت تعاني التهابات بالمفاصل فاحذف الطماطم، واستخدم بدلاً منها نوعاً آخر من الخضر حسب اختيارك.

سلطة الذرة اللذيذة

٣ أكواب حبوب الذرة الطازجة (من القوالح مباشرة) أو المعلبة

كوب فلفل أحمر مفري (ناعماً)

١/٢ كوب فلفل أخضر مفري (ناعماً)

١/٢ كوب كرفس مفري

١/٢ كوب بصل مفري

ملعقة صغيرة متبل إيطالي

كوب مطيب السلطة المفيد للصحة أو ٣/٤ كوب زيت زيتون أو زيت الكانولا معصور بالطرد

١/٤ كوب عسل أو أية مادة محلية تختارها (وأنا أستخدم مولت الشعير)

ملعقة صغيرة بذور الكرفس (اختياري)

١/٢ ملعقة صغيرة كركم (اختياري)

اخلط جميع المقادير معاً وبردها بالثلاجة. ويفضل تقديمها في نصف ثمرة أفوكادو أو كحشو للطماطم.

السلطة الباردة

٣ ثمرات أفوكادو، مقسمة إلى أنصاف ومنزوعة النوى ومقشرة

١/٤ كوب زبيب

١ ١/٢ كوب أرز بني مطهي

١/٢ كوب سمسم

كوب جزر مفتت

بصلتان خضراوان مقطعتان إلى شرائح

١/٢ كوب كرفس مفري

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

قلب الأرز المطهي المبرد مع الجزر والكرفس والبصل ومطيب السلطة المفيد للصحة أو الزبادي أو مطيب السلطة بالأفوكادو (انظر الوصفة في قسم "مطيبات السلطات") أو ما تختاره. ضع أنصاف الأفوكادو على فرشة من الخس، واملأ تلك الأنصاف بخليط الأرز وجملها بالسمسم والزبيب. وللتغيير جرب إضافة الطوفو المفتت. وهذه السلطة تكفي ٦ أشخاص.

سبايك Spike هو متبل رائع! فاستخدمه بدلاً من الملح، وسوف تحبه في جميع أكلاتك ويمكنك شراءه من محال الأغذية الصحية.

سلطة التمبه

عبوة تمبه مجمدة أو مصنوعة بالمنزل

ملعقتان صغيرتان من المسطردة

١/٤ ملعقة صغيرة كركم

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

١/٣ كوب كرفس مفري

١/٤ كوب مقدونس مفري

٣ بصلات خضراء مفرية

١/٣ كوب طوفو مهروس مع ١/٣ كوب مايونيز بدون بيض أو كل الكمية من المايونيز (بدون بيض)

ملعقة صغيرة صلصة التاماري

ذرة متبل سبايك مع شطة (اختياري)

قطع التمبه إلى مكعبات صغيرة، وحمرها في قليل من الزيت مع جزء من البصل الأخضر. بردها، وأضف باقي المقادير وبرد الخليط.

التمبه مشتقة من فول الصويا وهي مصدر جيد للبروتين.

انظر الوصفات الخاصة بكيفية تحضير المايونيز بالطوفو والزبادي. ويمكنك شراء المايونيز بالطوفو (أي الخالي من البيض) من محال الأغذية الصحية. ولا يصح استهلاك البيض النيئ الذي تجده في المايونيز المباع في محال السوبر ماركت. انظر قسم "اللحوم ومنتجات الألبان" بالكتاب. فالبيض النيئ ليس فقط يحتمل أن يسبب التسمم بالسالمونيلا ولكنه يحتوي أيضاً على مادة تسمى الأفيدين يمكن أن تضيع ما يحتاجه الجسم من فيتامينات "ب" لا سيما البيوتين مما يمكن أن يسبب سقوط الشعر.

سلطة التبولة في شطيرة التاكو

كوبان من البرغل (قمح مفتت)

عبوة متبل التاكو الجاف من هاينز

كوبان من الخيار المقطع إلى قطع صغيرة

١/٢ كوب مقدونس طازج مفري

١/٢ ١ كوب طماطم كريز مقطعة إلى أنصاف أو ثمرة طماطم كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة

٤ بصلات خضر مقطعة بسيقانها

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك (اختياري)

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

كوب إلى كوبين من مطيب السلطة المفيد للصحة أو مطيب السلطة التالي، ولتجهيزه اخلط ما يلي:

٣/٤ كوب زيت الكانولا أو القرطم المعصور بالطرد

٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون

ذرة مسحوق الثوم

ملعقة صغيرة ريحان

ملعقة صغيرة متبل إيطالي

غطِ البرغل بالماء البارد وانقعه لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة. اخلط المتبل بالمقدونس والبصل الأخضر والخيار، وقلب هذا الخليط مع قمح البرغل (بعد التخلص من الماء الزائد) وأضف مطيب السلطة والطماطم وقلب الجميع بخفة. قدم السلطة على فرشة من الخس أو احشِ بها رغيف فينو أو ثمرات من الطماطم أو الأفوكادو. كما تصلح كتغطية لكمية كبيرة من سلطة الحديقة أو في شطائر التاكو.

سلطة الخيار المخلل مع العسل (لمدة ٢٤ ساعة)

فلفلة حمراء حلوة كبيرة مقطعة حلقات

٦ أكواب خيار مقطع شرائح

اثنتان من البصل الأبيض الحلو

ملعقة كبيرة متبل سبايك أو ملعقتان صغيرتان من الملح البحري

ملعقة كبيرة مسحوق كركم

١/٢ كوب عسل نحل أو ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية

ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفري (ناعماً)

١/٢ كوب خل سيدر التفاح

كوب ماء

اخلط الخيار والبصل والفلفل الأحمر مع باقي المقادير وأدخل الخليط الثلاجة لمدة ٤ ساعات على الأقل. ومن الأفضل أن يبقى طوال الليل. ثم أضف البروكولي والقنبيط أو أي نوع آخر تختاره من الخضر. ولا تتخلص من السائل الناتج، ولكن استمر فقط في إضافة المزيد من الخضر. وأضف أيضاً قدراً ضئيلاً من السائل يكفي لوضعه في البرطمان لتخليل الخضر. وهذه الخضراوات المخللة (أو المنقوعة في الخل) تعد أكلات سريعة جيدة وأطباقاً إضافية. وهي تعيش لفترات أطول كثيراً بفضل وجود الخل الحمضي بها.

السلطة اليونانية

فلفل أخضر مقطع شرائح

خيارة مقطعة إلى قطع صغيرة

كوب زهيرات قنبيط أو بروكولي

كوبان من الكرفس المفري

كوبان من طماطم الكريز

ملعقة صغيرة متبل سبايك وذرة فلفل الشطة

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ملعقتان صغيرتان من أوراق الأوريجانو المجففة

٣ فصوص ثوم مفرية (ناعماً)

كوب زيت زيتون نقي غير مكرر

كوب زيتون أسود أو يوناني ناضج مقطع حلقات
١/٢ ملعقة صغيرة كيلب (اختياري)
٨ أوقيات (كوبان) جبن فيتا مقطعة إلى قطع صغيرة أو طوفو

اخلط جميع الخضراوات وقلبها مع الجبن. ضع جميع التوابل والزيت والثوم وعصير الليمون والمقدونس... إلخ في برطمان ورجه جيداً. صب خليط التوابل على خليط الخضراوات وانقعها لمدة ساعة على الأقل. رش على السلطة جبن بارميزان الصويا عند الرغبة.

سلطة والدورف بالمكسرات

٥ تفاحات حمر ناضجة كبيرة بقشرها
١ ١/٢ كوب كرفس مفري
كوبان من الجوز النيئ المفتت (خشناً)
١ ١/٢ كوب عنب أخضر بالكامل بدون بذر (بناتي)

مطيب السلطة:
كوب مايونيز بدون بيض
١/٢ كوب زبادي عادي قليل الدسم
ملعقتان كبيرتان من عسل النحل أو مادة محلية أخرى
عصير ليمونة

انزع قلوب التفاح وقطّع التفاح أرباعاً. قلبها مع عصير الليمون. اخلط معها الكرفس والجوز والعنب.

اخلط مقادير مطيب السلطة معاً واخلط بها خليط التفاح. قدم السلطة على فرشة طازجة من الخس عند الرغبة. ويمكنك إضافة الزبيب وبذر عباد الشمس وجوز الهند المبشور عند الرغبة.

سلطة المكرونة

رطل من أصناف المكرونة اللولبية المخلوطة بالسبانخ أو الطماطم وهي أصناف جيدة وملونة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
عود كرفس مفري
١/٢ خيارة مفرية
ثمرة طماطم كبيرة مقطعة
١/٢ كوب زيتون أسود مقطع حلقات
كوبان من اللوبيا الحمراء
ثمرة من الفلفل الأحمر أو الأخضر الحلو، مفرية
كوب طوفو أو جبن "فيتا" مفتت (اختياري)
١/٢ كوب مطيب السلطة المفيد للصحة (انظر الوصفات الواردة في قسم "مطيبات السلطات")
ملعقتان كبيرتان من المايونيز بدون بيض

اخلط المايونيز بمطيب السلطة المفيد للصحة. قلب المكرونة بخفة بجميع المقادير المذكورة أعلاه، وأضف مطيب السلطة. ويمكنك رش بعض المقدونس المجفف.

حديقة المكرونة

رطل مكرونة من القمح الكامل أو مكرونة صدفية بالخضراوات
ثمرة قرع صيفي (زوكيني) كبيرة مفرية
فلفلة خضراء كبيرة مفرية
كوارت (لتر) طماطم معبأة بالمنزل أو طازجة
كوب كرفس مفري
كوب جزر مفتت
كوب مطيب سلطة إيطالي أو مطيبات السلطة المفيدة للصحة
بصلة كبيرة مفرية
كوب مايونيز بدون بيض (اختياري)

قشر الطماطم وقطعها. اطهِ المكرونة حتى تلين واختبر نضجها مرات عديدة، والمكرونة المصنوعة من القمح الكامل أو المصنوعة بالخضراوات تنضج أسرع؛ فلا تبالغ في الطهي. اخلط المايونيز ومطيب السلطة الإيطالي. قلبهما مع المقادير المبينة أعلاه، ثم برد السلطة وقدمها. ويمكنك عند الرغبة إضافة مكعبات الطوفو أو الجبن.

في جميع الأكلات التي تتطلب فاكهة مجففة، تذكر أن تنقع الفاكهة في ماء مغلي لبضع دقائق قبل استخدامها. فهذا سوف يلين الفاكهة فضلاً عن أنه سيقتل البكتيريا والعفن الذي يتكون على الفاكهة أثناء عملية التجفيف.

سلطة البطاطس بالخل المتبل

رطلان من البطاطس المسلوقة بالقشر
١/٨ كوب مقدونس طازج مفري (ناعماً)
ملعقة كبيرة بذور الكرفس
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري
١/٤ كوب خل سيدر التفاح
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقتان صغيرتان من مسطردة ديجون أو ما تختاره
فصان من الثوم مفريان ومهروسان
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
١/٢ كوب كرفس وبصل مقطع شرائح رفيعة
١/٤ كوب فلفل أحمر مقطع

نظف البطاطس (وقشرها إذا أردت). ثم ضعها في طاسة صلصة (كفت) وغطها بالماء البارد. اسلقها واطهها لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً، حتى يمكن اختراقها بشوكة بسهولة ولكن دون أن تصير هشة. صفها واشطفها بالماء البارد وقطعها قطعاً صغيرة. ضعها في وعاء وقلبها بخفة مع المقدونس والمتبلات. أحضر وعاءً آخر، واخلط فيه الخل وعصير الليمون والمسطردة والثوم. رج هذا المزيج في الزيت ببطء. صب مطيب السلطة هذا على البطاطس الدافئة. قلبها بخفة حتى يكتسي البطاطس كله بمطيب السلطة ثم بردها. أضف الكرفس والجزر والبصل والفلفل الأحمر واخلط جيداً.

سلطة النابتات

رطل خليط نابتات الفول والفصفصة
تفاحة أو بصلة مقطعة (مخرطة)
عود كرفس مفري
١/٢ خيارة مقطعة
كوب جزر مفتت
كوب لفت مفتت
كوب كرنب أحمر مفتت
١/٢ كوب زبيب
١/٢ كوب بذور سمسم أو زهرة الشمس

قلب المقادير بخفة مع مطيب السلطة المفيد للصحة (انظر الوصفات الواردة في قسم "مطيبات السلطات") أو حسب الرغبة. وهي سلطة غنية بجميع العناصر الغذائية ومفيدة بالذات في علاج السرطان والالتهاب المفصلي واضطرابات القولون.

قالب الكرانبيري بالتفاح

كوبان من عصير التفاح مركز ومجمد (بدون تخفيف)
كوبان من عصير الكرانبيري مركز ومجمد (بدون تخفيف)
٨ أوقيات جيلاتين بدون نكهة
كوب عنبية زرقاء
كوب عنب بناتي (بدون بذر)
٣/٤ كوب لوز مقطع
كوب موز مقطع شرائح أو فاكهة أخرى تختارها

اجعل عصير الكرانبيري المركز يغلي. أضف الجيلاتين ثم ارفعه من على النار. أضف عصير التفاح المركز مع التقليب وبرده لمدة ساعة تقريباً. أضف المقادير الأخرى مع التقليب. صب الخليط في قالب مدهون بالزيت عند الرغبة. برده حتى يتماسك في خلال ٤ ساعات تقريباً. أخرج الجيلي واقلبه فوق فرشة من الخس الطازج، وجمله بالعنب و/أو الفاكهة الأخرى.

هذا الجيلي المحتوي على الكرانبيري المركز رائع في علاج اضطرابات الكلى والمثانة. جرب استخدام عصير التفاح في علاج أمراض الحوصلة المرارية. ولكن لا تستخدم الفاكهة الإضافية في حالة شدة المرض أو عند الصيام.

انظر الوصفات الخاصة بكيفية تحضير المايونيز بالطوفو والزبادي. ويمكنك شراء المايونيز بالطوفو (أي الخالي من البيض) من محال الأغذية الصحية. ولا يصح استهلاك البيض النيئ الذي تجده في المايونيز المباع في محال السوبر ماركت. انظر قسم "اللحوم ومنتجات الألبان" بالكتاب. فالبيض النيئ ليس فقط يحتمل أن يسبب التسمم بالسالمونيلا ولكنه يحتوي أيضاً على مادة تسمى الأفيدين يمكن أن تضيع ما يحتاجه الجسم من فيتامينات "ب" لا سيما البيوين مما يمكن أن يسبب سقوط الشعر.

قارب الفاكهة بالعسل

ثمرتان من الجريب فروت الأحمر الحلو

موزتان مقطعتان إلى شرائح (حضرها في النهاية)

كانتالوب أو كيزان العسل

باينت (١/٢ لتر) فراولة طازجة

عنقود صغير عنب بناتي

كوب جوز هند مبشور (ناعماً)

كوب عسل نحل

٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون

كوب مكسرات مفرية (اختياري)

باينت (١/٢ لتر) عنبية زرقاء طازجة (اختياري)

شق الكانتالوب إلى نصفين وتخلص من البذور. قشر الجريب فروت وفصصه وغطِ الفصوص بالعسل. ثم قلبه في جوز الهند المبشور واركنه جانباً. اخلط عصير الليمون مع العسل وجوز الهند وأضف الخليط إلى الفاكهة المختلفة (ما عدا فصوص الجريب فروت) واملأ نصفي الكانتالوب به. غطِ السطح بالزبادي القشدي وضع فصوص الجريب فروت فوقه ثم رش بعض المكسرات المفرية. وهي أكلة رائعة في وجبة غداء خاصة، كما أنها سريعة التحضير. قدمها في وعاء مع أوراق الخس المرتبة حوله في نسق بديع. ويمكنك حذف العسل إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً خالياً من السكر واستخدم بدله شراب الأرز أو مولت الشعير.

سلطة العدس

٣ أكواب عدس مطهي

ملعقة صغيرة مسحوق كاري

عود كرفس مفري

١/٢ فلفلة خضراء مفرية

فص ثوم مفري

١/٢ كوب بصل مخرط

كوب طماطم كريز

١/٤ كوب مقدونس طازج مفري

ملعقة كبيرة صلصة التاماري

١/٢ كوب مطيب السلطة المفيد للصحة (انظر وصفته في قسم "مطيبات السلطة")

قطِّع الطماطم الكريز أنصافاً، اخلط جميع المقادير معاً وقدمها على فرشة من الخس، أو في رغيف فينو، أو كحشو لثمرة طماطم، أو كحشو لنصف ثمرة أفوكادو، وهذه السلطة مصدر جيد للبروتين والألياف والعناصر الغذائية.

سلطة الكرنب (لأربع وعشرين ساعة)

١/٢ ثمرة كرنب متوسطة

بصلة حمراء حلوة صغيرة مشطورة نصفين

١/٢ فلفلة خضراء متوسطة

جزرتان و١/٢ ملعقة صغيرة متبل إيطالي

٢/٣ كوب خل سيدر التفاح

١/٣ كوب زيت نباتي

ذرة مولت الشعير كمادة محلية

١/٢ ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

قطّع أجزاء الكرنب وكذلك البصل والفلفل إلى شرائح. فتت الجزر وأضفه إلى خليط الكرنب. أضف المقادير التبقية معاً وأضفها مع التقليب إلى خليط الكرنب. أدخل السلطة الثلاجة لمدة ٨ ساعات على الأقل قبل تقديمها. وفي وقت التقديم، قلبها جيداً واصرف الماء الزائد منها. وهذه الكمية تكفي ٦ أشخاص (ملء كوب لكل منهم). ويمكنك صنع هذه السلطة مقدماً قبل الوقت المطلوب بيوم أو يومين. والكرنب النيئ مفيد في علاج اضطرابات القولون وقرح المعدة والسرطان.

> تجنب الأطعمة المحتوية على المضافات التالية: نيتريت الصوديوم، نيترات الصوديوم، هيدروكسي أنيسول البيوتيلي، هيدروكسي تولوين البيوتيلي، جالات البروبيل، السكارين، أسيسلفام كي (مادة محلية صناعية)، المونوصوديوم جلوتامات، المواد الملونة الصناعية ومكسبات النكهة الصناعية وجميع المواد الحافظة. فهذه المضافات كلها ضارة بالجسم.

جيلي الفاكهة من هاواي

١ ١/٢ ملعقة كبيرة جيلاتين بدون نكهة أو آجار آجار
٣ أكواب عصير أناناس
١/٢ كوب جوز هند مبشور (ناعماً)
موزتان
كوب أناناس مفتت أو مقطع حلقات (اختياري)

امزج ١/٢ كوب من العصير مع الجيلاتين واركنه جانباً. اغلِ كوباً آخر من العصير وأضفه إلى الجيلاتين وقلبه حتى يذوب. أضف باقي كمية العصير وأدخله الثلاجة إلى أن يبدأ في التحول إلى الحالة الهلامية ثم أضف الموز وجوز الهند والأناناس وأدخلها في الهلام (الجيلي) بخفة. أعد الجيلي إلى الثلاجة حتى يتماسك. وافحصه أحياناً لتتأكد من أن قطع الفاكهة مختلطة بالهلام بشكل جيد قبل أن يصل إلى حالة التماسك. ولا تستخدم الأناناس الطازج أو المجمد، إذ إن الحمض الذي به يمنع تكون الجيلي. ويمكنك رش السطح بجوز الهند المبشور والمكسرات المفرية.

الخيار بالزبادي

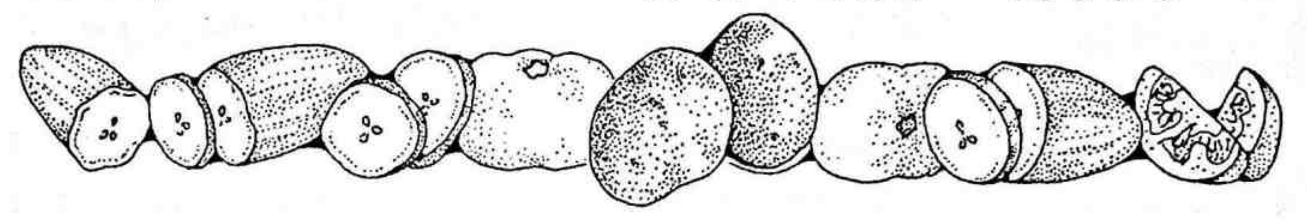
بصلتان من البصل الحلو الأبيض الكبير مقطعتان إلى شرائح
٤ خيارات مقطعة شرائح
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملح بحري
١/٢ كوب خل سيدر التفاح
١/٢ كوب زبادي عادي قليل الدسم
١ ١/٢ ملعقة صغيرة شبت طازج أو مجفف
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفجل الحار أو المبشور حديثاً
١/٤ ملعقة صغيرة مولت الشعير أو ملعقتان صغيرتان من عسل النحل
ملعقة كبيرة مقدونس مفري، طازجاً أو مجففاً

ضع البصل والخيار في وعاء ورش عليه متبل سبايك أو الملح البحري والشبت. امزج الزبادي بالخل ومولت الشعير أو العسل. أضف خليط الخيار. جمل السطح بالمقدونس وبرد السلطة قبل التقديم.

سلطة البطاطس

١٠-١٥ ثمرة بطاطس حمراء جديدة متوسطة بقشرها
كوب كرفس مفري
كوب فلفل أخضر مفري
كوب بصل مفري
ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفري
كوب طوفو أو مايونيز خالي من البيض
١/٤ كوب زبادي عادي قليل الدسم
ملعقة كبيرة عسل أو ١/٢ ملعقة صغيرة مولت الشعير أو مادة محلية أخرى
ملعقتان صغيرتان من بذر الكرفس الكامل (اختياري)
ملعقتان كبيرتان من السمسم (اختياري)
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو الملح البحري (اختياري)
١/٤ كوب فلفل أحمر حلو مفري (اختياري)
٥ بيضات مسلوقة جيداً (اختياري) أو طوفو مقطع

حك البطاطس جيداً وتخلص من العيون التي بها، إذ يمكن أن تؤذي المعدة. اسلق البطاطس حتى تلين ولكن دون أن تصير هشة. صفها واتركها جانباً حتى تبرد. ويمكنك أن تعد كمية مقدماً وتحفظها في الثلاجة لتستخدمها بعد يوم. قطع البطاطس إلى قطع متوسطة، أضف الخضر المفرية والتوابل. اخلط المايونيز ومتبل سبايك والزبادي والمادة المحلية معاً. قلبها كلها معاً وبردها قبل التقديم.



سلطة الطوفو أو سلطة البيض الخالية من البيض

رطل طوفو مقطع إلى مكعبات (بدلاً من البيض)
١/٢ بصلة مفرية
عود كرفس مفري
١/٢ ملعقة صغيرة شبت
١/٤ ملعقة صغيرة مسطردة
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
١/٤ ملعقة صغيرة كركم
١/٤ ملعقة صغيرة بذر الكرفس
ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار
ملعقة كبيرة مقدونس مفري
١/٤ كوب مخلل حلو بالعسل

استخدم مايونيز الطوفو أو مايونيز هاينز الخالي من البيض، ويمكنك أن تخلط نصف المقدار المطلوب من الزبادي العادي مع المايونيز مع إضافة قليل من مادة محلية عند الرغبة. قلب كل المقادير معاً بخفة. برد السلطة وقدمها على فرشة من الخضر، أو قم بحشو رغيف فينو بها أو ضعها على رغيف توست من الحبوب الكاملة. وهي سلطة غنية بالبروتين.

سلطة الأفوكادو الرائعة

ثمرتان من الأفوكادو
١/٢ كوب طماطم كريز مقطعة إلى أنصاف
١/٢ بصلة مخرطة
كوب نابتات الفصفصة
عود كرفس مفري
كوب جبن صويا أو جبن مونتيري جاك من اللبن الخام (مكعبات)

قشّر الأفوكادو وقطعه شرائح، اخلط المقادير الباقية مع مطيب سلطة الأفوكادو (انظر الوصفات الواردة في قسم "مطيبات السلطات") وجمل الخليط بشرائح الأفوكادو وضعه على فرشة من الخس. ويمكن أن تستخدم خليط السلطة في حشو ثمرة طماطم كبيرة أو رغيف فينو. ويمكنك استعمال المايونيز كمطيب للسلطة. ويجب على من يعاني ارتفاع الكولستيرول أو مرض السكر ألا يأكل الأفوكادو كثيراً وذلك نظراً لما يحتويه من دهون، وإن كان يحتوي على أحماض دهنية مفيدة كما أنه مفيد لمن يعانون انخفاض سكر الدم.

الجيلي السريع

٣ أكواب عصير فاكهة غير محلى
ملعقة كبيرة آجار آجار (جيلاتين أعشاب البحر)
٣/٤ كوب مكسرات (اختياري)

اخلط الآجار آجار بكوب من مقدار عصير الفاكهة وسخنه على النار مع التقليب لمدة ٥-١٠ دقائق. أضف الكمية المتبقية من العصير وأكمل إنضاجه على النار لمدة دقيقتين أخريين، ثم أضف الفاكهة عند الرغبة. صب مزيج الجيلي بعد ذلك في قالب للجيلي أو وعاء وضعه في الثلاجة حتى يتماسك. وهذه الكمية تكفي ٦ أشخاص. وإذا أردت مادة محلية، فأضف ١/٤ كوب فركتوز أو غيره حسب رغبتك.

الآجار آجار غني بالمعادن.

سلطة اللوبيا الحلوة

٤ أكواب لوبيا حمراء مطهية
١/٢ كوب كرفس مفري
١/٢ كوب بصل مفري
١/٢ كوب مخلل بالعسل
كوب طوفو مقطع
١/٤ كوب زبادي عادي قليل الدسم
ملعقة كبيرة عسل أو قليل جداً من مادة محلية أخرى حسب الرغبة
١/٤ كوب مايونيز الطوفو أو مايونيز بدون بيض

اخلط المايونيز بالزبادي والمادة المحلية ومتبل سبايك مع فلفل شطة. اخلط باقي المقادير معاً.

طريقة أخرى: استخدم ثلاثة أنواع مختلفة من الفوليات وأضف مطيب السلطة المفيد للصحة.

سلطة الجذور المضادة للسرطان

كوب كرنب مقطع
٣ فجلات من الفجل العادي المقطع
جزرة بيضاء مقطعة
ملعقتان كبيرتان من خل سيدر التفاح
١/٤ كوب مقدونس طازج مفري
نصف إلى ملعقة كبيرة من بشر الفجل الحار الطازج
ثمرتان من البنجر الصغير المقطع
فجلتان من الفجل المقطع
بصلة أو رأس ثوم مفري
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من الزعتر الطازج

ضع البنجر بعد غسله في طاسة مع كمية من الماء تكفي لتغطيته، واسلقه لمدة ٣٠ دقيقة. صفه وبرده وقشره ثم قطعه إلى قطع صغيرة. اطهِ باقي الخضر الجذرية والكرنب بالبخار أو اسلقها في طاسة أخرى حتى تلين، ثم صفها. اخلط البصل والخل والزيت والزعتر والفجل الحار وفلفل الشطة (اختياري). اخفق هذا الخليط حتى يتحول إلى مادة كالصلصة كريمية القوام. قلبها جيداً وجملها بالمقدونس وقدمها.

سلطات مختارة

اختر نوعاً من الطعام من القائمة اليمنى واخلطه بالمقادير المذكورة في القائمة اليسرى:

التونة
السالمون
الدجاج
الديك الرومي
الطوفو
البسلة الطازجة
البطاطس المسلوقة الحمراء أو البيضاء بقشرها
الفوليات المطهية
الأرز البني المطهي
المكرونة العادية المطهية
الاسباجتي

علبة كستناء الماء المفري أو المقطع شرائح
كوب كرفس مفري
١/٢ كوب بصل مخرط
١/٢ كوب مخلل عادي أو مخلل حلو مفري
١/٢ كوب فلفل أحمر أو أخضر
كوب مايونيز خالي من البيض أو مطيب السلطة المفيد للصحة
كوب جبن مفتت أو مقطع مكعبات
١/٢ كوب مكسرات مفرية
٣ بيضات مسلوقة جيداً ومقطعة إلى قطع صغيرة (اختياري)

طرق مختلفة لتقديم السلطة:

- تحشى بها ثمرة طماطم أو أفوكادو
- على فرشة من الخس
- كشطيرة
- مع الكرفس
- داخل لفائف من فطير الكريب
- مغطاة بصلصة الجبن
- يحشى بها رغيف فينو
- تؤكل وحدها كطبق إضافي
- على الرقائق النشوية

عندما تكون داعياً الناس إلى بوفيه، فقم بتقطيع أو فري مقادير كافية من القائمة اليسرى لإعداد سلطات مختلفة باستخدام مقدار واحد من القائمة اليمنى لكل نوع من السلطة. وهي طريقة سريعة وسهلة!

لا تفكر في السمك باعتباره غذاء للمخ، فقد أظهر أحدث الأبحاث أن الفواكه والخضراوات تشحذ ذهنك وتجعله نشطاً متوقداً. وأشارت دراسة أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية أن عنصر البورون (وهو معدن يوجد في الخضراوات الورقية ومعظم الفواكه وليس في اللحوم أو منتجات الألبان) يمكن بشكل مثير أن يحسن القدرات الذهنية الفردية. فقد تم إطعام ١٥ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٤٤ و ٦٩ عاماً غذاءً غنياً بالبورون لمدة ٧ أسابيع ثم تم اختبارهم. وكانت النتيجة تكاد تكون مذهلة، إذ حدث تحسن بنسبة وصلت إلى ٣٠٪ من درجة الانتباه للذهن. من مجلة STAR، عدد ٣١ مارس، ١٩٩٢.

مطيبات السلطات

زيت الثوم

أحضر كوارتاً (لتراً) واحداً من زيت القرطم أو الكانولا أو زيت الزيتون البكر النقي على أن يكون الزيت من الزيوت المعصورة على البارد أو المعصورة بالطرد، وأضف عدداً من فصوص الثوم النظيفة بقدر ما تشاء. أسقطها بسرعة في الماء المغلي لقتل أي عفن أو بكتيريا يمكن أن تكون قد لوثتها. احفظ البرطمان في الثلاجة واستخدم الزيت وفصوص الثوم وقت الحاجة. وبهذا تكون قد حصلت على زيت الثوم عظيم القيمة الذي يفيد القلب والدورة الدموية وحالات الالتهاب المفصلي والكانديدا وكثيراً من الأمراض الأخرى. واستخدم ذلك الزيت ضمن مطيبات السلطات ولأغراض القلي (السوتيه).

زيت القفلوط

كوبان من القفلوط (الكراث الأندلسي) مفري

كوارت (لتر) زيت القرطم أو الكانولا المعصور على البارد أو بالطرد

قشر القفلوط وخرطه. وضعه في برطمان سعة كوارتين بغطاء محكم. صب زيت القرطم على القفلوط وأغلق الغطاء بإحكام. احفظه بالثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستعمال في الأكلات التي تحتاج إلى القفلوط أو الزيت المتبل. وكلما استعملت بعض الزيت، أعد ملء البرطمان. ولكن لا تضف المزيد من القفلوط إلا بعد أن تنفذ الكمية كلها. والقفلوط يمكن أن يعيش لمدة شهر. واستخدمه بنفس الطريقة مثل زيت الثوم.

مطيب السلطة المنزلي المفيد للصحة

٣ أكواب خل سيدر التفاح

٣ ملاعق كبيرة بصل مجفف مفري

كوب ماء

ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف

٣ عبوات من خليط المطيب الإيطالي من هاينز أو ٦ ملاعق كبيرة من المتبلات الإيطالية الجافة

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق أو حبيبات الثوم

كوب عسل نحل أو ملعقتان صغيرتان من مولت الشعير كمادة محلية

ملعقة كبيرة ليسيثين سائل (اختياري)

ضع المقادير ما عدا الزيت في برطمان سعة جالون. قلب جيداً. املأ باقي البرطمان بزيت الكانولا أو زيت الزيتون أو ما تشاء من الزيوت المعصورة بالطرد. وزيت الزيتون هو الأفضل لخفض الكولستيرول. ودائماً احفظ الزيوت بعد فتح عبواتها في الثلاجة. ورجها قبل كل استعمال. هذا الزيت مطلوب في كثير من الأكلات ويفي باحتياجاتك اليومية من الأحماض الدهنية غير المشبعة. واحرص على أن يكون زيت الزيتون بكراً نقياً.

أما الليسيثين فهو غذاء رائع للمخ، غني بالكولين والإينوسيتول وفيتامينات "ب". وهو عامل استحلابي يجعل الماء والزيت مختلطين في شكل معلق أو مستحلب فلا ينفصلان. لذا تجده ضمن الكثير من الأطعمة المجهزة.

مطيب السلطة بالميسو والسمسم

١ ١/٢ ملعقة كبيرة ميسو أبيض حلو

ملعقتان صغيرتان من خل الأرز الأبيض

ملعقتان صغيرتان من عسل النحل أو مولت الشعير أو شراب الأرز كمادة محلية

٣ ملاعق كبيرة طحينة أو سمسم طازج مطحون

ملعقة صغيرة صلصة التاماري

كوب طوفو

اخلط جميع المقادير معاً في الخلاط أو جهاز إعداد الأطعمة. يمكنك استخدام أي زبدة مكسرات بدلاً من الطحينة.

مطيب السلطة بالأفوكادو

ثمرة أفوكادو

١/٢ كوب زبادي أو القشدة الرائبة

ملعقة صغيرة عصير ليمون

١/٢ ملعقة صغيرة متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

١/٨ ملعقة صغيرة مسحوق أو حبيبات الثوم

١/٣ ملعقة صغيرة مولت الشعير أو ملعقة كبيرة عسل

صب عصير الليمون فوق الأفوكادو المهروسة واخلط جيداً، أضف باقي المقادير (ويحسن الاستعانة بخلاط أو جهاز إعداد الأطعمة).

استخدم هذا المطيب على الساندوتشات ومع السلطات وفوق البطاطس المخبوزة بالفرن وهو رائع كطبق مغروف بالخضراوات الطازجة.

مطيب السلطة الروسي الطبيعي

١ ١/٢ كوب مايونيز بدون بيض أو زبادي أو نصف ونصف يخلطان معاً

١/٢ كوب كاتشب مصنوع بالمنزل

ملعقتان صغيرتان من المسطردة

ملعقة كبيرة عسل أو ١/٤ ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية

١/٢ كوب بصل أخضر مفري (ناعماً)

٣ بيضات مسلوقة جيداً، وتفرى جيداً

ملعقة كبيرة خل سيدر التفاح

ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري

١/٢ كوب مخللات حلوة

١/٤ كوب صلصة فلفل حار

افرم البيض المقلي ناعماً. اخلط جميع المقادير في برطمان وبرد الخليط بالثلاجة. يعيش لمدة شهر.

"المايونيز يمكن أن يكون حقلاً خصباً لبكتيريا السالمونيلا لكي تتكاثر مسببة التسمم الغذائي بالسالمونيلا، وهي حالة عدوى معوية خطرة" هذا ما أوردته مجلة American Health Magazine، عدد أكتوبر ١٩٩١. والمايونيز (الذي يشترى من محل البقالة أو الذي يصنع بالمنزل) يصنع عادة من البيض النيئ، يشكل خطورة. لذا يجب تجنب المطاعم ومحال الوجبات السريعة التي تقدم مطيبات للسلطات مصنوعة من المايونيز.

مايونيز الطوفو الخالي من البيض

المقادير الستة الأولى هي المقادير الرئيسية:

١/٢ رطل طوفو
ملعقة صغيرة متبل سبايك
ذرة فلفل الشطة
٣/٤ كوب زيت معصور على البارد
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون أو خل سيدر التفاح
ملعقتان صغيرتان من مسطردة جاهزة
٣ ملاعق كبيرة زبادي
ملعقة صغيرة صلصة التاماري
ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار (اختياري)
ذرة مسحوق أو حبيبات الثوم (اختياري)
ملعقة صغيرة ليسيثين سائل (اختياري)
٣ ملاعق كبيرة عسل نحل أو ١/٢ ملعقة صغيرة مولت الشعير كمادة محلية
ملعقتان كبيرتان من طحينة السمسم (اختياري)

اخلط جميع المقادير حتى تتجانس تماماً واحفظها بالثلاجة. وإذا انفصل الزيت فرُجّ المايونيز مرة أخرى. (استخدمه في غضون أسبوعين).

وإذا صنعت المايونيز يدوياً، فاستخدم مضرباً للبيض واتبع الإرشادات التالية:

اترك جميع المقادير عند درجة حرارة الغرفة لمدة ساعة تقريباً. صف الطوفو وجففه.

اتبع الخطوات المذكورة في طريقة صنع المايونيز (أسفله) مع استخدام الطوفو بدلاً من صفار البيض وإضافة المسطردة مع الخل.

المايونيز

لقد أضفنا هذه الوصفة الغذائية لأولئك الذين يتناولون البيض النيئ. ولكننا لا نوصي بتناول البيض نيئاً.

بيضتان صحيحتان
ملعقتان صغيرتان من الملح البحري
٣ أكواب زيت
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون أو الخل

أحضر جهاز إعداد الأطعمة أو خلاطاً، ضع به البيض وعصير الليمون والملح. اخفقها معاً لمدة حوالي ٢-٣ ثوان. وفي أثناء الخفق أضف الزيت بتدريج شديد. وعندما يغلظ قوام المايونيز ذقه لتعرف ما قد يحتاجه من مقادير إضافية. صب المايونيز في برطمان مغطى وأدخله الثلاجة. استخدمه في غضون ١٠ أيام.

وإذا انفصلت مكونات المايونيز، فأحضر صفار بيضتين واخفقهما ثم أضف المايونيز المذكور إلى البيض المخفوق مع الخفق المستمر. وهذه الكمية تكفي لملء ١/٢ ٣ كوب.

ومن الأسهل إعداد المايونيز في جهاز إعداد الأطعمة، ولكن يمكن أيضاً صنعه يدوياً كما يلي:

اترك جميع المقادير تستقر في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعة تقريباً. اخفق صفار البيض بعد وضعه في وعاء كبير (باستخدام مضرب البيض العادي) حتى يتحول لونه إلى الأصفر الفاتح (الليموني) ويغلظ قوامه. ومع الاستمرار في الخفق، أضف بعض الخل ونصف كوب من الزيت مع التقليب قليلاً في كل مرة. أضف باقي كمية الخل وعصير الليمون بحيث تضاف نقطة في كل مرة حتى يغلظ القوام ويتجانس.

فإذا لم يغلظ القوام، فأضف صفار بيضة مخفوقة أخرى مضيفاً نقطة في كل مرة مع الخفق المستمر. وأضف ملعقة كبيرة عسل النحل مع التقليب عند الرغبة.

مطيب السلطة بالجبن الأزرق

الجبن الأزرق هو أكثر أصناف الجبن فائدة من الناحية الغذائية.

كوب مايونيز بدون بيض أو حسب الرغبة
١/٢ كوب قشدة رائبة أو زبادي أو جبن كفير أو جبن قريش
٣/٤ كوب جبن أزرق أو روكفورت مفتت
ذرة متبل سبايك أو فلفل شطة
ذرة مسحوق الثوم
ملعقتان صغيرتان من المقدونس المجفف

اخلط المقادير وقدمها.

متبل (صلصة) الخل بمسطردة ديجون

٣/٤ كوب زيت زيتون خفيف
١/٤ كوب خل ياباني
٤ ملاعق كبيرة مسطردة ديجون
مقدونس إيطالي مفري
ذرة متبل سبايك وفلفل شطة لإضفاء النكهة

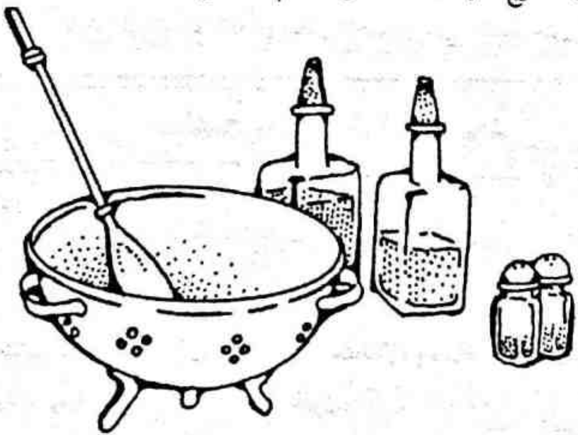
اخلط متبل الخل مع الخفق أو الرج السريع حتى يصير كالكريمة.

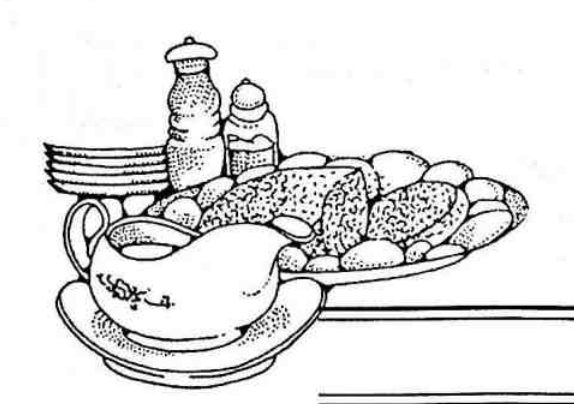
مطيب السلطة الإندونيسي

١/٢ كوب عصير أناناس
١/٢ كوب زيت الكانولا أو زيت القرطم معصور بالطرد
ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم (زيت السيرج)
١/٤ كوب صلصة التاماري
عصير ليمونة
فصان من الثوم المفري أو ١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور حديثاً أو ١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل
ذرة متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

اخلط جميع المقادير وبردها بالثلاجة. ضع حصة من السلطة الإندونيسية على فرشة من الخس وجملها بمطيب السلطة قبل التقديم. وهذا المطيب يصلح لكثير من السلطات.

إذا استخدمت عصير الأناناس الطازج، فإنه يساعد على الهضم ويفيد في حالات الالتهاب.





الصلصات والبهريز

الصلصة الأساسية

ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرَنْطَة

كوبان من لبن اللوز أو لبن الصويا أو الزبادي العادي قليل الدسم

ملعقتان كبيرتان من الزيت

١/٨ ملعقة صغيرة فلفل شطة

١/٢ ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري

١/٢ ملعقة كبيرة مقدونس مجفف

اخلط قليلاً من اللبن مع المَرَنْطَة مع الخفق حتى تحصل على عجينة. أضف ببطء باقي اللبن. دفئ الزيت في طاسة وأضف اللبن. اغلِ الخليط مع التقليب المستمر حتى يغلظ، وأضف المتبلات.

صلصة الطماطم

٦ أكواب طماطم طازجة أو معلبة

بصلة مفرية ناعماً

١/٢ ملعقة صغيرة ريحان

١/٢ كوب فلفل أخضر مفري

ملعقتان صغيرتان من متبل إيطالي

علبتان معجون طماطم

١/٤ كوب مقدونس طازج مفري أو ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف

١/٤ كوب عسل أو مولت الشعير

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

ورقتان من نبات الغار

ملعقة صغيرة أوريجانو

فصان من الثوم المفري أو ملعقة صغيرة مسحوق أو حبيبات الثوم

٤ ملاعق كبيرة زيت القرطم أو الكانولا أو زيت الزيتون المعصور على البارد

١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

علبة صلصة طماطم (اختياري)

ضع الطماطم بقشرها في جهاز إعداد الطعام. اقلِ البصل والثوم في الزيت لمدة ٢–٣ دقائق. ولا تحرق الثوم أو تبالغ في طهيه، فهذا سيجعل الصلصة تكتسب طعماً مراً. أضف الفلفل الأخضر والمتبلات والطماطم والصلصات. اطهِ الخليط لمدة ساعة تقريباً على نار هادئة جداً.

طريقة أخرى: أضف عش الغراب المقطع شرائح مع الثوم والبصل للحصول على صلصة عش الغراب.

صلصة السالمون السريعة

عبوتان من خليط حساء البصل الجاف

ذرة متبل سبايك

١/٢ رطل عش الغراب

٣ أكواب ماء

كوبان من الزبادي أو القشدة الرائبة

كوب جبن مفتت

اقلِ مقدار عش الغراب في ملعقتين كبيرتين من الزيت (سوتيه). اخلط الماء وحساء البصل وأضفه إلى عش الغراب، أضف الجبن والزبادي أو القشدة الرائبة. اخلط جيداً، وضع الخليط فوق سمك السالمون.

يمكنك استخدام هذه الصلصة على أي نوع من السمك أو اللحم أو الخضر.

صلصة البلاذر

رائعة على الخضر المطهية بالبخار والأرز البني وأطباق الطوفو، وكلما احتجت إلى الصلصة.

كوب زبدة البلاذر (الكاشيو) النيئ أو البلاذر النيئ المطحون

٣ ملاعق كبيرة زيت

٣ بصلات خضر مفرية ناعماً

ملعقتان صغيرتان من المقدونس المجفف أو ملعقتان كبيرتان من المقدونس الطازج المفري

١/٢ ٣ ملعقة كبيرة من أي نوع من الدقيق أو ملعقة كبيرة مسحوق المَرَنْطَة

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

٣ أكواب ماء أو مرق

طريقة أخرى: ملعقة كبيرة من مرق الخضراوات أو لبن الصويا

احفظ الدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة والرقاق والمخبوزات في الثلاجة لحماية الزيوت من التزنخ ولمنع تكون العفن.

اقلِ البصل بخفة في الزيت لحوالي دقيقتين. أضف زبدة البلاذر والدقيق مع التقليب المستمر. أضف السائل والمتبلات مع التقليب. اطهِ الخليط حتى يغلظ قوامه.

للحصول على صلصة اللوز، استخدم اللوز، واستخدم لبن اللوز للحصول على مرق اللوز.

صلصة تيرياكي

١/٢ ٢ ملعقة كبيرة خل الأرز

١/٢ ١ ملعقة كبيرة زيت السمسم أو زيت القرطم أو الكانولا المعصور على البارد

ملعقتان صغيرتان من بشر جذر الزنجبيل الطازج أو مسحوق الزنجبيل

٣ فصوص ثوم مفري أو ملعقة صغيرة حبيبات ثوم

ملعقتان كبيرتان من العسل أو مولت الشعير كمادة محلية

١/٢ ملعقة صغيرة مسطردة

ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار

ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري

٤ ملاعق كبيرة ميسو (من أي نوع)

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك (اختياري)

اخلط جميع المقادير معاً.

طريقة أخرى: استخدم هذه الصلصة كتسقية للشيش كباب، والطوفو السوتيه والخضراوات أو أي بديل للحم أو السمك أو الدواجن. واستخدمها كمغروف للطوفو المحمر وأصابع السمك، وأي لحم أو بديل للحم.

صلصة السالسا

كوارت (لتر) من الطماطم الإيطالية المعلبة منزلياً أو ٦ ثمرات مقطعة حديثاً

فلفلة خضراء أو حمراء مفرية ناعماً

بصلة كبيرة أو بصلتان متوسطتان مفريتان ناعماً

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري وفلفل شطة

١/٢ كوب مقدونس طازج مفري أو ملعقتان كبيرتان من المقدونس أو السيلانترو المجفف

ملعقة كبيرة عصير اللايم

٣ فصوص ثوم مفرية

اخلط جميع المقادير وبرد الخليط.

لا تختزن الأطعمة الحمضية مثل الطماطم أو عصائر الحمضيات (الموالح) في علب مفتوحة. إذ يمكن أن يتسرب إلى الطعام أي رصاص داخل في تركيب لحامات العلبة.

الطحينة "الدوبل" المصنوعة بالمنزل

٣ أكواب سمسم

١/٤-١/٢ كوب زيت السمسم (السيرج) المعصور بالطرد

اطحن السمسم بينما تضيف الزيت ببطء إلى القوام المرغوب (مثل زبدة الفول السوداني). استخدم السمسم من ماركة Protein-Aide فالشركة المنتجة تتبع طريقة سرية في تجهيز وتعبئة السمسم لتحافظ على طزاجته.

طرق أخرى: أضف جنين القمح، الفول السوداني، المكسرات المفرية، اصنع منه صلصة، مطيباً للسلطات، وأضفه إلى أرغفة اللحم بالخضر والطواجن. استخدمه على الخبز التوست كما تفعل عند استخدام الزبدة العادية، وهو أصح بلا شك. ويمكنك أن تستخدم أي نوع من المكسرات مثل اللوز، أو البلاذر أو الفول السوداني بإضافة الزيت إليه وتجهيزه لصنع أنواع مختلفة من الطحينة. جرب إضافة التمر المفري (أو العسل الأسود) إلى أنواع الطحينة وستجد أن طعمه رائع وفائدته عظيمة.

وطحينة البلاذر هي من أنواع الطحينة المفضلة لديّ وتمثل أكلة حلوة حقيقية مع الرقائق النشوية!

والسمسم مفيد جداً للحصول على طاقة سريعة كما أنه غني بالبروتين وبالحمض الأميني التريبتوفان.

صلصة الحلو والحامض

١ ١/٢ كوب أناناس مقطع أو مهروس

٣ ملاعق كبيرة خل سيدر التفاح

كوب عصير التفاح المركز والمجمد

١/٢ كوب ماء

ملعقة كبيرة ميسو

ملعقتان صغيرتان من بشر جذر الزنجبيل

٣ ملاعق كبيرة كاتشب

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري

ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرنْطَة أو نشا الذرة

اخلط المَرنْطَة بكمية قليلة من السائل قبل إضافته إلى تلك الوصفة.

اخلط جميع المقادير في وعاء صلصة ثقيل واجعل الخليط يغلي مع التقليب المستمر لبضع دقائق حتى يغلظ قوامه.

وهي صلصة رائعة عند وضعها على الخضراوات، والأرز البني، وخليط الخضر، ولسان العصفور، ولفائف البيض، وقطع الطوفو، وأقراص الطوفو، ومغروفات الأطعمة التي على شكل أصابع، والديك الرومي بالفرن، وصدور الدجاج أو الدجاج بأكمله.

الصلصة الكريمية بالزبادي والشبت

٣ أكواب زبادي عادي قليل الدسم

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملح بحري

ذرة فلفل الشطة

٦ بصلات خضر مفرية ناعماً

حزمة شبت طازج مفرية ناعماً أو ملعقتان كبيرتان من الشبت المجفف

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار أو ملعقة صغيرة فجل حار طازج مبشور

١/٤ كوب خل سيدر التفاح

اخلط المقادير معاً، واحفظ الخليط بالثلاجة في برطمان له غطاء محكم. وبهذا يمكن حفظ هذه الصلصة لمدة أسبوعين. استخدمها فوق أقراص الطوفو، وعلى السمك، وشرائح الخيار أو الطماطم، وسلطات الخضراوات الخضراء والبطاطس الجديدة الصحيحة المسلوقة.

وهي رائعة مع قشر البطاطس.

صلصة عش الغراب بالجبن

١ ١/٢ كوب ماء

عبوتان من خليط حساء الجبن من هاينز

كوب عش الغراب السوتيه

رشة من المقدونس المجفف

ذرة فلفل الشطة

ملعقة كبيرة مسحوق الفجل الحار

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك

كوب زبادي عادي قليل الدسم أو قشدة رائبة

١ ١/٢ كوب بشر جبن الصويا أو جبن آخر حسب الرغبة

ملعقة كبيرة صلصة التاماري (اختياري)

اخلط جميع المقادير بالخلاط واطهِ الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ.

وهي صلصة رائعة على الخضراوات والبيض البنيديكتي والبطاطس بالفرن والبروكولي المطهي بالبخار والسمك والطوفو والديك الرومي أو صدور الدجاج.

صلصة الجبن الشيدر

أضف المقادير الآتية إلى وصفة "الصلصة الأساسية" وهي لا تزال ساخنة مع التقليب المستمر حتى يسيل الجبن:

كوب جبن مفتت

كوب زبادي أو قشدة رائبة

ملعقة كبيرة فجل حار مسحوق أو طازج مبشور حديثاً

ذرة متبل سبايك وفلفل شطة

يمكنك استخدام جبن كفير أو جبن لبن الماعز أو الجبن القريش أو الجبن السويسري أو مونتيري جاك.

طرق أخرى:

١) هذه الصلصة تكون رائعة على رغيف اللحم والسندوتشات والبطاطس المخبوزة والخضراوات والسمك.

٢) اكسر بيضة في الماء المغلي ثم ضعها على شريحة توست وصب الصلصة عليها واشوها لبضع دقائق.

٣) لتحضير أكلة "تشيكن ألاكينج" استخدم لحم الدجاج أو الديك الرومي أو بديل اللحم، مع كوب صلصة وعلبة من البسلة المجمدة. قدمها فوق البسكويت أو الأرز البني.

٤) أضف عش الغراب والبصل (السوتيه) إلى الصلصة الأساسية. صب الصلصة على طبقات (بالتناوب) من شرائح البطاطس والبصل واخبز هذه الأكلة عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ساعة تقريباً. ويمكنك إضافة التونة، السالمون، الدجاج المطهي، الديك الرومي، الهوت دوجز من الطوفو (وتجده في محال الأغذية الصحية).

الصلصة التتارية (الحريفة) السهلة

١/٢ كوب مايونيز

١/٢ كوب مخللات

١/٢ كوب بصل مخرط

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ذرة متبل سبايك

١/٤ كوب فلفل أخضر مخرط

اخلط جميع المقادير. وهذه الصلصة رائعة مع السمك أو في أي سندوتش أو مع البطاطس والفوليات والسلطات الأخرى.

صلصة الليمون والأعشاب

عصير ليمونة

٤ ملاعق صغيرة شبت طازج

ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفري أو ملعقة كبيرة مقدونس مجفف

١/٢ كوب زبادي عادي قليل الدسم

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفجل الحار (اختياري)

اخلط المقادير المذكورة لصنع صلصة الليمون بالأعشاب لتستعمل مع السمك أو الدجاج أو الخضراوات.

طريقة أخرى: أضف كوب من جبن مفتت لتصنع صلصة الجبن

وهي صلصة رائعة مع الخضراوات السوتيه أو المطهية بالبخار.

الكاتشب الطبيعي

٥ أرطال طماطم ناضجة تماماً

١/٣ فلفلة حمراء مفرية

١/٣ فلفلة خضراء مفرية

عود كرفس مقطع

بصلة كبيرة مفرية

ملعقة صغيرة بذر مسطردة (خردل)

ملعقة صغيرة ريحان مجفف مطحون

٣/٤ ملعقة صغيرة خليط توابل مطحونة

١/٣ ملعقة صغيرة مسحوق أو حبيبات ثوم (وليس ملح الثوم)

ورقة غار كاملة كبيرة

ملعقة صغيرة القرفة المطحونة

٢/٣ كوب سكر بني (خام) أو عسل أو مادة محلية أخرى حسب الرغبة

ملعقة صغيرة فلفل بابريكا

١/٣ كوب خل سيدر التفاح

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري (اختياري)

ضع الطماطم في جهاز إعداد الطعام. أضف الفلفل والبصل والكرفس وقم بتجهيز جزء من الصلصة في كل مرة حتى تصير متجانسة... وهكذا. أضف التوابل باستثناء ورقة الغار الكاملة والقرفة أثناء التحضير وأضف خل سيدر التفاح. ضع كل المقادير المذكورة في طاسة ثقيلة ثم أضف حينئذ ورقة الغار والقرفة.

أنضج الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين حتى يغلظ قوامه. ارفع ورقة الغار. وعبئ الصلصة (الكاتشب) في برطمان واحفظه بالثلاجة أو قم بتعليبه للاستعمال فيما بعد. وهذه الكمية الناتجة تعادل كوارتين.

بهريز الميسو (بدلاً من اللحم)

كوب بصل مفري أو استخدم خليط حساء البصل الجاف من هاينز وفي هذه الحالة زد كمية الماء المستخدم إلى كوبين واحذف لبن الصويا

٣ ملاعق كبيرة شوفان أو دقيق القمح الكامل أو المَرنْطَة

٣ ملاعق كبيرة ثوم أو زيت نباتي

ذرة مسحوق الثوم (واحذفه إذا استخدمت زيت الثوم)

١/٢ كوب ماء

ملعقتان كبيرتان من الميسو

كوب لبن صويا

١/٢ ملعقة كبيرة صلصة التاماري

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

ملعقة صغيرة متبل سبايك (اختياري)

ضع الزيت في مقلاة، أضف البصل واقله (سوتيه) حتى يصير شفافاً، ثم أضف الدقيق مع التقليب المستمر. أضف باقي المقادير مع التقليب حتى يغلظ القوام (بعد حوالي ٣ دقائق). وهو يصلح أيضاً لوضعه على أكلات الروستو قبل خبزها بالفرن.

وثمة طريقة سريعة لتحضير صلصة بهريز مثل هذه وهي أن تمزج عبوة من خليط حساء البصل الجاف مع عبوة من خليط البهريز Gravy mix من هاينز و ٢-٣ أكواب من الماء لتستعمل هذا المزيج مع صنف الروستو أو مع أطباق الخضراوات أو المكرونة.





حساء فول ليما اللذيذ

٣ ملاعق كبيرة زيت معصور بالطرد أو زيت الثوم
رطل فول ليما
بصلة كبيرة مفرية
عودان من الكرفس المفري
جزرة كبيرة مفرية
٣ ملاعق كبيرة مقدونس طازج مفري أو ملعقة كبيرة مقدونس مجفف

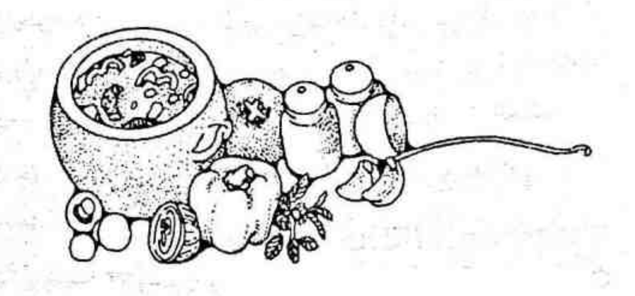
ملعقتان كبيرتان من مرق الخضراوات أو الميسو
ورقة كاملة من الغار (وأخرجها بعد نضج الحساء)
ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو قليل من الملح البحري
ذرة فلفل الشطة
كوب رقائق بطاطس (اختياري)

ضع ٢/١ ١ كوارت من الماء على الفول وانقعه طوال الليل، ثم سخنه على النار حتى يغلي وبعدها اخفض الحرارة لينضج على مهل، وذلك على مدى حوالي ساعة ونصف، ثم اختبر ليونته لتتأكد من نضجه. أضف مرق الخضراوات. اقلِ البصل والكرفس والجزر في الزيت الساخن. ويمكنك استخدام زيت الثوم أو إضافة فص ثوم مفتت. أضف المتبلات ورقائق البطاطس مع التقليب، وهذه الرقائق تضيف المزيد إلى كثافة الحساء وطعمه ويمكنك استخدام البطاطس المسلوقة المهروسة أو وضع البطاطس النيئة المقطعة إلى مكعبات في الحساء أثناء الطهي. اختبر الفول لتتأكد من تمام نضجه على النار.

حساء اللبلاب

كوبان من اللبلاب (فول أسود)
٦ أكواب ماء
ملعقتان كبيرتان من زيت معصور بالطرد

اقلِ ما يلي (سوتيه):
جزرة كبيرة مفرية
بصلتان مفريتان
عودان من الكرفس المفري
٢/١ ملعقة صغيرة ملح بحري أو ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك وذرة شطة
ورقة غار كاملة، وارفعها قبل التقديم
ملعقة صغيرة بذر كرفس
٤/١ ملعقة صغيرة ريحان
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة صلصة التاماري



انقع اللبلاب طوال الليل في حلة ضغط. ثم اطهِ اللبلاب لمدة ساعة ونصف في ماء النقع أو اطهه ببطء لمدة ٢-٣ ساعات مع ورقة الغار (ثم ارفع الورقة قبل خفق اللبلاب بالخلاط). وعند انتهاء الطهي اهرس اللبلاب بخفقه في الخلاط مع إضافة الملح والأعشاب والخضر

السوتيه. ثم أنضج الخليط البيوريه لمدة ١٥ دقيقة أخرى وأضف عصير نصف ليمونة وصلصة الصويا. جمل الحساء بإضافة قليل من الزبادي العادي أو القشدة الرائبة والكراث المفري.

البصل والكرفس والجزر السوتيه هي متبلات ذات نكهة، فلا حاجة للّحم. وأضفها إلى جميع أنواع الحساء.

حساء الفول والشعير

فول أزوكي وفول أناسازي هما أكثر الفوليات غنى بالعناصر الغذائية.

١/٢ رطل فول أدزوكي أو أناسازي

١/٢ رطل شعير (أو رطل شعير عند عدم الرغبة في استعمال الفول)

٢ ١/٢ كوارت (لتر) ماء

ملعقتان كبيرتان من زيت الثوم أو زيت القرطم

جزرتان مقطعتان

بصلة كبيرة مفرية

عودان كرفس مفري

٦ ملاعق كبيرة مرق الخضر، أو ملعقتان كبيرتان من الميسو تخلط بـ ٤ ملاعق كبيرة ماء

١ ١/٢ ملعقة كبيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

١/٢ كوب خضر مجففة، أو علبة خليط حساء الخضراوات الجافة من هاينز (اختياري)

١/٤ كوب مقدونس، طازجاً أو مجففاً (اختياري)

اجعل الفول يغلي وأكمل نضجه على مهل لمدة ساعة إلى ساعتين.

اقلِ الجزر والبصل والكرفس في الزيت (سوتيه) ثم أضفها إلى الشعير مع المرق أو الميسو. والشعير ينتفش كثيراً، لذا فقد يحتاج للمزيد من الماء. أضف متبل سبايك والشطة والخضر المجففة والمقدونس مع التقليب.

إن عصير الخضر Very Veggie من R.W. Knudsen لذيذ لنكهته الزائدة (ومقداره كوارت واحد) وكذلك عصير الشطة Very Veggie Chili الذي يتمتع بنكهة توابل أقوى. وسوف يتمتع النباتيون بهذه النكهة الإضافية في تلك العصائر ويحبونها.

حساء البصل والميسو

١/٢ كوب زيت الثوم أو زيت القرطم معصور بالطرد

٤ بصلات كبيرة مقسمة أرباعاً ثم نصفين بالعرض

كوارتان (لتران) من الماء أو مرق اللحم

ملعقة كبيرة متبل سبايك

فلفل شطة لإعطاء النكهة

٣ ملاعق كبيرة ميسو

١/٤ كوب جبن بارميزان الصويا أو حسب رغبتك

شريحتان من الخبز من الحبوب الكاملة

١ ١/٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

ملعقة كبيرة مرق الخضر (اختياري)

قطّع الخبز إلى مربعات مقاس بوصتين. اقلِ البصل (سوتيه) في الزيت لمدة ٣ دقائق أو حتى يصير شفافاً، ولكن دون أن يحمر، ثم اتركه جانباً. سخن الماء أو مرق اللحم في وعاء سعة ٤ كوارتات. أضف كوباً من المرق إلى الميسو واخلط جيداً. أضف مرق الخضر والشطة ومتبل سبايك. ذق طعم الحساء لتكشف عن النكهة وأضف المزيد من متبل سبايك أو مرق الخضر عند الحاجة. وأضف البصل السوتيه.

أحضر مقلاة، واخلط بها الزيت ومسحوق الثوم وملعقتين كبيرتين من جبن بارميزان الصويا. قلب مربعات الخبز في المقلاة لمدة دقيقة حتى تحمر قليلاً. ضع خليط البقسماط الناتج لديك فوق الحساء الذي حصلت عليه من قبل ورش بعضاً من جبن بارميزان.

ضع فوقه شريحة من التوست وشريحة أو اثنتين من جبن الصويا أو الجبن السويسري وضع هذا كله تحت الشواية بالفرن لبضع دقائق حتى يسيل الجبن. وبهذا تحصل على حساء البصل الفرنسي.

المرق القلوي الشافي

٣ أعواد كرفس أو بوك تشوي
٣ جزرات
كوب أوراق السبانخ
كمية من المقدونس
بصلة كبيرة أو فصان من الثوم
٦ حبات بطاطس جديدة غير مقشرة

غطِ خليط المقادير بالماء في وعاء للحساء. واطهِ الخليط حتى يكتسب المرق نكهة غنية. صف الخليط واشرب المرق ساخناً أو بارداً.

وهو مرق شاف قوي، غني بالبيتا-كاروتين، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والحديد، والمانجنيز، والماغنسيوم، والكبريت.

حساء الطماطم بالكريمة

٦ ثمرات طماطم ناضجة
٤ ملاعق كبيرة دقيق القمح الكامل
٣ ملاعق كبيرة مارجرين لين من هاينز أو زيت نباتي
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك
ملعقة كبيرة مرق الخضر
كوب لبن صويا أو مسحوق لبن
كوب زبادي أو كريمة (قشدة) رائبة
ملعقة صغيرة مقدونس مجفف (أو طازج)
ذرة فلفل الشطة (اختياري)
ملعقة صغيرة مسحوق الفجل الحار (اختياري)
ملعقة كبيرة عسل نحل (اختياري)

اطهِ الطماطم (بعد تقشيرها ووضعها في جهاز إعداد الأطعمة أو تقطيعها ناعماً) على نار هادئة حتى تلين (بعد حوالي ١٥ دقيقة). أضف الدقيق مع المارجرين إلى الطماطم مع التقليب حتى يغلظ قوام الخليط. أضف المتبلات والزبادي ولبن الصويا. اترك الحساء على الموقد حتى يسخن كله. ثم ارفعه وضع على سطحه المقدونس المفري وقدمه. وهو حساء مفيد عند إضافته إلى الأرز البني المطهي. جرب إضافة عصير الخضر R.W. Knudsen Very Veggie لتحصل على نكهة مختلفة. ويمكنك استخدام لبن اللوز إذا كنت تعاني حساسية من اللبن البقري أو لبن الصويا. ومن الأفضل عموماً أن تناوب بين أنواع اللبن التي تستخدمها في الطهي.

حساء الطماطم الكثيف

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
بصلتان مفريتان
ملعقة كبيرة معجون المَرنْطَة
٣ ملاعق كبيرة دقيق القمح الكامل تخلط بـ ١/٨ كوب ماء بارد أو ١/٢ كوب من رقائق البطاطس المجففة لزيادة الكثافة
٥ كوارتات (لترات) طماطم
كوارت (لتر) لبن صويا ساخن أو حسب الرغبة
١/٢ ملعقة صغيرة مقدونس
١/٢ ملعقة صغيرة ريحان
١/٢ كوب تاماري

اقلِ البصل (سوتيه) في الزيت، أضف الطماطم وسخنه حتى يلين. ثم يمرر من خلال مصفاة أو يوضع في معصرة طعام لإزالة البذور منه. أضف معجون المَرنْطَة إلى خليط الطماطم واطهِ الخليط حتى يتغلظ مع التقليب المتكرر. أضف المقادير المتبقية وسخنها برفق لمدة ٢٠ دقيقة. وللحصول على حساء كريمي أكثر، أضف المزيد من لبن الصويا مع تذوقه لاختباره.

هذا الحساء يفضل تجهيزه قبل موعد استهلاكه بيوم.

حساء عش الغراب

غني بجميع العناصر الغذائية والبروتين والفيتامينات. استخدم عش الغراب ريشي أو شييتاك لصنع حساء لأولئك الذين يكابدون السرطان أو أي مرض آخر.

ملعقتان كبيرتان من زيت معصور بالطرد
رطلان من عش الغراب المقطع شرائح
بصلة مفرية
ملعقة إلى ملعقتين طحالب الدلسي أو أية نباتات بحرية
٣ عبوات خليط حساء عش الغراب أو ٣ ملاعق كبيرة ميسو
٦ أكواب ماء
ذرة فلفل الشطة (اختياري)

اقلِ عش الغراب والبصل (سوتيه) في زيت معصور بالطرد. اخلط خليط الحساء بالماء وسخنه. أضف الخضر السوتيه والتوابل.

طريقة أخرى: يمكن إضافة كوبين من الزبادي العادي وكوبين من لبن الصويا بدلاً من تلك الأكواب الأربعة من الماء التي تضاف في النهاية.

للحصول على حساء سريع ولذيذ جرب أخلاط الحساء الفورية سابقة الطهي من Taste Adventure وصدقني إنها تشبه المصنوعة بالمنزل وكل ما عليك فعله هو أن تضيف الماء. وهذه الأخلاط متاحة في محال الأغذية الصحية.

المينسترون (الحساء الإيطالي)

كوب لوبيا حمراء مجففة أو غيرها من الفوليات
٥ كوارتات (لترات) ماء
ملعقة كبيرة متبل سبايك
ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري
ذرة فلفل الشطة
ملعقتان كبيرتان من ميسو
١/٢ ٢ كوب بصل مفري
فص ثوم مفري
١/٢ ١ كوب كرفس مفري
كوبان من الكرنب المفتت لقطع صغيرة
١/٢ ١ كوب جزر مفتت
حبتان من البطاطس غير مقشرتين، ومقطعتان إلى مكعبات
ملعقة كبيرة مقدونس (طازج أو مجفف)
١/٢ ١ كوب قرع صيفي (زوكيني) أو قرع أصفر مقطع شرائح
١/٢ ١ كوب فاصوليا خضراء
كوارت (لتر) طماطم
١/٢ ١ كوب مكرونة اسباجتي غير مطهية مقطعة

يمكن استخدام كوارت واحد من عصير Chili Veggie أو Very Veggie كبديل للطماطم أو عصير الطماطم. اخلط معاً ما يلي: جبن بارميزان الصويا أو الجبن الرومي المبشور مع حفنة من الريحان المفتت (واحتجز منها ملء ملعقة كبيرة). ضع اللوبيا والماء والمتبلات في غلاية كبيرة وأضف معجون الميسو. سخن الخليط على نار هادئة، مع تغطية الغلاية، لمدة ٣ ساعات. أضف البصل والثوم والكرفس والكرنب والجزر والبطاطس والمقدونس ومعجون الميسو. عاود التسخين على نار هادئة مع تغطية الغلاية حتى تلين الخضر بعد حوالي نصف ساعة.

أضف القرع والفاصوليا الخضراء والطماطم والاسباجتي. سخن على نار هادئة حتى يتم طهي الاسباجتي، وذلك بعد حوالي ١٠–١٥ دقيقة. أضف المزيد من متبل سبايك والتاماري إذا احتاج الأمر. قدم الحساء في أوعية مفردة ورش كلاً منها بخليط الجبن والريحان. وهذا الحساء يكون مناسباً مع بعض الأكلات الإيطالية الشهيرة مثل اللازانيا والاسباجتي والبيتزا وكذلك مع السلطة. وتعادل هذه الكمية الناتجة حوالي ٧ كوارتات.

حساء الجزر والبصل والميسو

مفيد للقلب وللنقاهة. غني بجميع المعادن وبالبروتين والفيتامينات.

بصلة مقطعة قطعاً كبيرة
٣ أكواب جزر مقطع شرائح
٣ ملاعق كبيرة زيت القرطم المعصور بالطرد
كوارت (لتر) ماء (أو أكثر إذا أردت المزيد من السائل)
ملعقتان كبيرتان من أي نوع من الميسو يخلط بـ ٤ ملاعق كبيرة ماء
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف (أو الطازج)

ذرة فلفل الشطة

ملعقتان كبيرتان من الدلسي أو طحالب بحرية أخرى

فص ثوم مفري

اقلِ الثوم والبصل والجزر (سوتيه) حتى تلين قليلاً، مع بقاء الجزر مقرقشاً بعض الشيء. سخن الماء حتى الغليان. أضف الجزر والثوم والبصل واطهِ على مهل لمدة ٥ دقائق. أضف الميسو الكريمي ومتبل سبايك والشطة والمقدونس.

قدم الحساء بعد تغطيته بجبن بارميزان الصويا وسميد الثوم المصنوع من القمح الكامل. وإذا أردت نكهة أكثر أو أقل، فزد الميسو أو قلله.

حساء الطوفو

حساء رائع عندما تشعر أنك لست على ما يرام. وهو غني بجميع المعادن والبروتينات الضرورية للشفاء من الأمراض.

كوارت (لتر) مرق أو حساء الخضراوات

١/٤ كوب سبانخ مفرية ناعماً

٨ أوقيات طوفو مقطع مكعبات

١/٢ كوب نخاع عيدان الكرفس المفرية مع أوراقها

ملعقة كبيرة دلسي أو أية أعشاب بحرية مجففة

بصلتان خضراوان مفريتان

ملعقة صغيرة متبل سبايك

ذرة فلفل الشطة

ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري

أضف جميع المقادير معاً، باستثناء الطوفو، إلى المرق وسخن على مهل لمدة ١٠ دقائق. أضف الطوفو واستمر في التسخين لمدة ٣ دقائق أخرى. قدم الحساء مع رقائق الأرز.

حساء البازلاء (البسلة)

رطل بسلة (بازلاء)

كوارتان (لتران) من الماء

جزرتان مقطعتان إلى شرائح

بصلة كبيرة مقطعة شرائح

٣ أعواد كرفس مفري

حبتان من البطاطس مقطعتان قطعاً صغيرة

متبل سبايك أو ملح بحري

فلفل شطة لإضفاء النكهة

اخلط البسلة بالماء واجعله يغلي ثم استمر في التسخين على مهل حتى تلين البسلة (خلال ساعة تقريباً). اقلِ الجزر (سوتيه) في زيت الثوم حتى تلين ولكن مع بقائه مقرقشاً قليلاً: ويمكنك أن تضيف خضراً مشكلة أو أعشاباً بحرية مع المقدونس المجفف (له آثار مدرة للبول ويساعد على الهضم). أضف الخضراوات إلى البسلة. أضف ٣ ملاعق كبيرة من مرق الخضر أو الميسو عند الرغبة. وللحصول على حساء أكثر كثافة أضف ١/٢ كوب من فتات البطاطس. ولا تبالغ في طهي الخضر السوتيه بل اجعلها مقرقشة قليلاً وليست لينة تماماً.

حساء البطاطس والخيار

١٢ حبة بطاطس متوسطة مقطعة بقشرها

٥ خيارات متوسطة مقطعة

٣ بصلات مقطعة

١/٢ ١ كوب لبن صويا أو حسب الرغبة

١/٤ كوب كراث مفري

١/٤ كوب فلفل أخضر مفري

١/٤ ملعقة صغيرة من كل من الطرخون وإكليل الجبل (حصى البان) والريحان

١/٢ ملعقة صغيرة مقدونس

كوب قشدة رائبة أو زبادي

ضع البطاطس والبصل في وعاء كبير وأضف كمية من الماء تكفي بالكاد للتغطية، سخن على مهل حتى تصل إلى نصف النضج الكامل فقط. ثم أضف الخيار واستمر في التسخين البطيء لمدة ١٥ دقيقة أخرى. أضف اللبن والأعشاب واستمر في التسخين البطيء لمدة ١٠ دقائق أخرى، ولكن دون أن تسلق الخليط. ولإضافة المزيد من النكهة، اقلِ البصل في زيت الثوم (انظر وصفة "زيت الثوم") لمدة دقيقتين وأضف ملعقتين كبيرتين من مرق الخضر أو الدجاج.



حساء البطاطس بالجبن

٦–٨ حبات بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات
بصلتان كبيرتان مفريتان
٣ أعواد كرفس مع الأوراق
جزرتان مفريتان
١/٤ كوب زيت القرطم معصور بالطرد
كوارتان (لتران) من لبن الصويا أو حسب الرغبة

عبوتان من خليط حساء الجبن الجاف من هاينز أو كوبان من الجبن المفتت
٣ ملاعق صغيرة متبل سبايك
ملعقتان كبيرتان من صلصة التاماري
١/٢ كوب مقدونس طازج مفري أو مجفف (اختياري)
ذرة فلفل الشطة (اختياري)

اقلِ الكرفس والجزر والبصل (سوتيه) في الزيت (وإني دائماً ما أستعمل تلك الخضر السوتيه في أغلب أصناف الحساء من أجل إضفاء النكهة ولعناصرها الغذائية). اسلق البطاطس في كمية من الماء تعادل قدره مرتين حتى يلين ثم أضف الخضر السوتيه. أضف خليط الحساء الجاف إلى قليل من الماء قبل أن تضيفه إلى الحساء. أضف باقي المقادير، ما عدا اللبن، مع التقليب وسخن الخليط لمدة ١٥–٢٠ دقيقة عند أقل درجة حرارة مع التقليب وتغطية الإناء. أضف اللبن وسخن الخليط ولكن دون الغليان. واحترس حتى لا يجف الخليط ويشيط. أضف ملعقتين كبيرتين من مرق الخضر أو الميسو عند الرغبة.

إني دائماً ما أقوم بزيادة كثافة الحساء بإضافة فتات البطاطس الجافة؛ جرب أن تضيف ملء كوب من ذلك الفتات، فهو يضيف المزيد من النكهة والكثافة والقيمة الغذائية.

الحساء الفوري من الخضر والكريمة

إنها طريقة مفيدة لاستعمال بواقي الخضراوات.

ضع كوبين من واحد أو أكثر (مزيج) مما يلي في جهاز إعداد الطعام أو الخلاط:

الهليون، البروكولي، الجزر، القنبيط، الذرة
البصل المطهي، البسلة، القرع، البطاطا الحلوة، الطماطم

أضف ١/٢ ١ كوب من واحد أو أكثر (مزيج) مما يلي:

الزبادي، اللبن، لبن الصويا، لبن الماعز، القشدة الرائبة، لبن الأرز، لبن اللوز

اخلط هذا بذاك حتى يتجانس الحساء، ثم تبله وقدمه بارداً أو ساخناً. وإنه لغذاء سريع حقاً!

حساء كريمة "سندي" من البروكولي والقرع الأصفر

٤ ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة أو السمن
بصلة صفراء متوسطة مفرية
ورقة غار كبيرة
فصان من الثوم متوسطان مفريان
٣ أكواب بروكولي مفري
كوبان من القرع الأصفر معقوف العنق مقطعاً إلى شرائح
ملعقة صغيرة ملح بحري
١/٢ ٢ كوب ماء أو مرق الخضر أو الميسو
كوبان من رايس دريم الأصلي Original Rice Dream
١/٢ ملعقة صغيرة من كل من الريحان والزعتر والمردقوش
كوب من زهيرات البروكولي
كراث مفري ناعماً (اختياري)

أحضر وعاء للصلصة (كفت) سعة ٣ كوارتات، وضع به الزبد أو الزيت لقلي البصل والثوم (سوتيه) على نار متوسطة حتى يصير البصل شبه شفاف. أضف البروكولي المفري مع القرع وورقة الغار والملح والماء أو المرق. غطِ الوعاء واطهِ الخليط لمدة ١٥ دقيقة (أو حتى يلين البروكولي). وباستخدام جهاز إعداد الأطعمة (كتشن ماشين) أو الخلاط، قم بهرس الخليط حتى يصير متجانساً، وقوامه كالكريمة. أعد الخليط المهروس (البيوريه) الناتج إلى الوعاء، وأضف مع الخفق الرايس دريم وجميع المتبلات وسخن الخليط على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. اطهِ زهيرات البروكولي لمدة ٣–٥ دقائق ثم أضفها إلى الحساء. قلب الحساء برفق ثم قدمه في الحال بعد تجميله بالكراث المفري. وهذه الكمية تكفي ٦–٨ أشخاص.

أطباق الحلوى

استيك الآيس كريم بالفول السوداني والخروب

١/٢ كوب شراب مولت الشعير أو الأرز أو عسل النحل أو شراب القيقب
كوب زبدة الفول السوداني أو اللوز أو السمسم (الطحينة)
موزة مهروسة
١/٢ ١ كوب زبادي عادي أو بالفانيليا
٤ ملاعق كبيرة مسحوق الخروب
كوب لبن صويا أو لبن المكسرات أو لبن بقري

امزج الشراب وزبدة الفول السوداني والموز. اخلط الخروب والزبادي وأضف هذا الخليط إلى مزيج زبدة الفول السوداني. ثم أضف اللبن مع التقليب. صب الخليط الناتج في قوالب موفينات معدنية صغيرة الحجم أو في أغلفة ورقية شمعية يمكن إزالتها عند الأكل. اغرس الأعواد الخشبية (الاستيكس) الخاصة بالآيس كريم. وأدخله الفريزر. ولا تتركه خارج الثلاجة لفترات طويلة قبل أن تأكله، وإلا فستضطر إلى إدخاله الفريزر مرة أخرى.

قطع القراقيش

٤ كوارتات (لترات) فشار مجهز
كوب زيت نباتي معصور بالطرد
١/٢–٣/٤ كوب عسل أسود أو عسل نحل أو شراب سكري
١/٢ ١ كوب فول سوداني أو بيكان

امزج الزيت والعسل (أو الشراب السكري). قلب الفشار في المزيج مع الفول السوداني. افرد الخليط الناتج على صاج كبير للكعك أو صوانٍ للكيك واخبزه لمدة ١٥ دقيقة عند درجة حرارة ٣٥٠°ف. قلب القراقيش مرة أو اثنتين أثناء الخبز. ثم بردها وقدمها.

الموز الساخن

٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد أو مارجرين زيت القرطم

٣ ملاعق كبيرة عصير أناناس

٥ موزات

٣ ملاعق كبيرة شراب القيقب الصافي

حفنة صغيرة زنجبيل مطحون

اشطر كل موزة إلى نصفين بالطول. سخن جميع المقادير واخلطها -ما عدا الموز- في مقلاة. ثم ضع الموز المشطور من فوق واقلبه مرة واحدة فقط ثم ارفعه. وحمر المقادير بخفة. قدم الأكلة بعد تجميلها بآيس كريم العسل أو الزبادي، أو صبها بملعقة فوق تورتة الموز أو الخبز بالموز. أو حتى فوق السمك المخبوز بالفرن!

الزلابية المخبوزة بالتفاح والكرانبيري

كمية من العجين تكفي لعمل فطيرة لها قشرتان

لكسوة التفاح:

ملعقتان كبيرتان من السكر البني الخام أو "سوكانات"

١/٤ ملعقة صغيرة قرفة

٤ تفاحات متوسطة للخبيز

ملعقتان كبيرتان من زيت معصور بالطرد

صفار بيضة (أو بديل للبيض) ليستخدم فيما بعد (اختياري)

لعمل صلصة التفاح بالكرانبيري:

كوب كرانبيري، يغسل وتقطع أعناقه

٣/٤ كوب سكر بني خام أو "سوكانات"

ملعقتان كبيرتان من شراب القيقب الصافي

١ ١/٢ كوب تفاح مفري

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد

شكل العجين على هيئة كرة، ولفها في ورق شمعي (ورق زبدة) وضعها بالثلاجة. اخلط ملعقتين كبيرتين من السكر مع القرفة وضع هذا الخليط على ورق شمعي. قشر التفاح وانزع قلوبه (بالمقورة) ولفه في خليط السكر والقرفة ثم احفظ الخليط المتبقي منه.

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٤٥٠°ف. وأحضر صاجاً مقاس ١٣×٩×٢ بوصة وادهنه بالزيت. افرد العجين بالنشابة حتى يصل سمكه إلى ما يتراوح بين ربع إلى نصف بوصة، ضع التفاح على العجين واقتطع من العجين شكلاً مستطيلاً حول كل تفاحة بمساحة تكفي لتغطية سطحها مع ترك فتحة قطرها نصف بوصة حول الحافة العليا من التفاحة. وحتى يمكن لحام أطراف العجين العليا (أي حواف تدريزه العلوية) حول التفاحة، رطب تلك الحواف بالماء واضغطها معاً حتى تلتحم. اضغط العجينة حول التفاحة. وضعها في الصاج بحيث لا تلامس جوانبه.

أدخل بعض الزيت برفق إلى تجويف التفاحة. واخلط صفار البيضة الذي لديك مع ملعقتين صغيرتين من الماء وقم بدهان سطح العجينة بهذا الخليط (باستعمال فرشاة). رش بعضاً من كمية خليط السكر والقرفة على السطح وكرر نفس هذه الخطوات للتفاحات الثلاث الأخر. أدخل الصاج بما عليه من وحدات التفاح الأربع في الفرن لتخبز لمدة ١٥ دقيقة ثم اخفض حرارة الفرن إلى ٣٥٠°ف. ادهن أسطح العجين مرة أخرى بخليط الصفار والماء. واخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة أخرى أو حتى تلين التفاحات ويصير العجين مقرقشاً وذهبي اللون.

وفي نفس الوقت قم بصنع الصلصة. أحضر وعاءً للصلصة متوسط الحجم واخلط فيه الكرانبيري والسكر مع هرس الكرانبيري قليلاً. أضف شراب القيقب وربع كوب ماء، اخلط جيداً، واغلِ الخليط، ثم اخفض الحرارة، واستمر في التسخين ببطء مع تغطية الوعاء لمدة ٥ دقائق. ارفع التفاحات وضعها على صحن التقديم (السرفيس). صب الصلصة بملعقة على قمم التفاحات وحول قواعدها. قدم حلوى الزلابية بالتفاح والكرانبيري دافئة مع الآيس كريم بالفانيليا أو الفاكهة الطازجة أو الزبادي الممزوج بالنكهة أو كريمة الطوفو المخفوقة (انظر وصفتها بالكتاب). وهذه الأكلة تكفي ٤ أشخاص.

الحلوى الهشة بالتفاح والزبيب

٥ أكواب تفاح منزوع القلوب ومقطع إلى شرائح

ملعقة صغيرة قرفة

كوب شراب القيقب الصافي أو العسل

١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

كوب شوفان سريع الطهي

١/٢ كوب زبيب

كوب مكسرات مفرية

أحضر صينية خبيز غير عميقة. ضع التفاح المقطع شرائح في قاعها ورش عليه القرفة. اخلط باقي المقادير معاً، ما عدا المكسرات. افرد الخليط فوق التفاح ثم رش المكسرات على السطح. أدخل الصينية الفرن عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى يتم خبز الحلوى.

إذا كنت في عجلة من أمرك، يمكنك نثر فتات كعك الشوفان على السطح فتحصل كذلك على حلوى رائعة!

الحلوى الهشة السريعة بالخوخ

هي حلوى سهلة الصنع ومغذية!

علبة من الخوخ المقطع شرائح والمصفى أو فاكهتك المفضلة

ذرة جوزة الطيب والزنجبيل (المطحونين)

ملعقتان كبيرتان من الدقيق أو ٣ ملاعق كبيرة مسحوق التابيوكا أو المَرَنْطَة

ملعقة كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد أو المارجرين

٣ ملاعق كبيرة فركتوز أو سكر خام أو ملعقة صغيرة مولت الشعير

ملعقتان كبيرتان من الشوفان سريع الطهي

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

ضع الخوخ في صينية خبيز صغيرة، ضع فوقها باقي المقادير واخلطها معاً ما عدا الزيت. ادهن السطح بالزيت (باستعمال فرشاة). وإذا كنت في عجلة شديدة للحصول على طبق حلو سريع، فضع على السطح جرانولا التفاح بالقرفة أو أي نوع من الجرانولا تختاره، وادهن السطح بالزيت (باستعمال فرشاة) واخبز الحلوى عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٢٥-٣٩ دقيقة.

فتت عدداً من الكعك (أو البسكويت) فوق الخوخ أيضاً للتجميل، وضع فوقه بعضاً من الزبد والمكسرات المفرية. قدم الحلوى بعد خبزها، مجملة بالآيس كريم، أو الزبادي بالعسل.

الموز المجمد الراقي

٣ موزات

كوب خروب مفتت

ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد

كوب مكسرات مفرية ناعماً

قطِّع كل موزة إلى نصفين بالعرض، وجمدها بالفريزر. قم بإذابة الخروب مع الزيت في غلاية مزدوجة. غطس كل نصف موزة في الخروب بحيث يغطيها تماماً ثم قلبها في المكسرات المفرية للتغطية، وأعد الموز إلى الفريزر إلى أن يحين وقت التقديم.

حلو صلصة التفاح بالتمر بدون سكر

كوبان من الشوفان سريع الطهي

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي معصور بالطرد

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ كوب سكر التمر، أو شراب القيقب أو تمر مهروس شبه سائل (سبق نقعه في الماء)

كوب عجوة مفرية ناعماً

كوبان من صلصة التفاح غير المحلاة

١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل

١/٢ كوب مكسرات مفرية

اخلط الشوفان والقرفة والزنجبيل وسكر التمر أو شراب القيقب أو التمر المهروس (يخلط الشراب أو التمر المهروس بنصف كوب من العجوة المفرية ناعماً في تلك المرحلة). أضف الزيت النباتي المعصور بالطرد حتى يصير الخليط مفتتاً. ضع نصف هذا الخليط في صينية خبيز مدهونة جيداً بالزبدة. واكبسه في قاعها. افرد طبقة من صلصة التفاح أو التفاح المقطع شرائح مع المكسرات والعجوة وضع فوقها باقي الخليط. أدخل الصينية فرناً درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٣٠ دقيقة وقدمها ساخنة أو باردة.

حلم الموز (بانانا دريم)

اشترِ الموز الناضج من الأصناف الجيدة، وهو الأفضل للتجميد. قشر الموز وجمده بأكمله أو بعد تقطيعه إلى قطع كبيرة. ضع الموز المجمد في الخلاط أو في جهاز إعداد الأطعمة واستمتع به تماماً مثل الآيس كريم.

كمبوت الفاكهة

رطل فاكهة مجففة مثل المشمش أو الخوخ أو الأناناس أو غيرها

كوبان من الماء

ذرة قرفة وزنجبيل

كوب مادة محلية سكرية كالعسل إذا أردت أو ملعقتان صغيرتان من مولت الشعير لمن يتبع نظاماً غذائياً قليل السكريات

سخن الفاكهة في وعاء صلصة صغير مغطى لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة أو حتى تلين وتصير هشة ثم ضعها في برطمان. وهذا الكمبوت يعيش لبضعة أسابيع في الثلاجة.

مصاصات (جرانيتة) الزبادي المجمدة

حلوى رائعة ولذيذة للصيف، وأيضاً لأطفالك!

٣ أكواب زبادي بالفاكهة أو أضف الفاكهة الطازجة التي تفضلها إلى الزبادي

كوب عصير فاكهة مركز ومجمد

اخلط المقادير معاً. وصب الخليط في صواني مكعبات الثلج وضع في كل وحدة منها عصا مصاصة (أو آيس كريم ستيك) خشبية وأدخلها الفريزر لتجمد.

الناجتس السهلة بزبدة الفول السوداني

بدون قمح أو بيض.

١/٤ كوب دقيق الدُخْن أو الشوفان

٣/٤ كوب زبدة الفول السوداني

١/٢ كوب فركتوز أو عسل (أو أي مادة محلية سائلة).

١ ١/٢ كوب غذاء نشوي مقرقش من الأرز

١/٢ كوب بلاذر مفري ناعماً أو غيره من المكسرات (اختياري)

اخلط المقادير. وشكل العجينة الناتجة على هيئة كرات واخبزها في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ١٠-١٥ دقيقة. ثم بردها وأخرجها من الفرن. ويمكن استخدامها بدلاً من الدُخْن المنتفش والأرز المنتفش أو الجرانولا وغيرها من مقرقشات الأرز.

لا تبالغ في الخَبْز.

طريقة أخرى: اغمس الكرات في فتات الخروب المذاب بالحرارة بعد إخراجها مباشرة من الفرن، ثم ضعها على ورق شمعي (ورق زبدة).

ليست كل المنتجات غير اللبنية من الصويا متساوية، إلا أن جبن الصويا البارميزان المبشور من Soyco يتمتع بالطعم الذي تتوقعه مع مميزات خلوه من كل من الكولستيرول واللبن والمواد الحافظة.

حلوى (قَنْدي) الخروب بالمكسرات

لا تحتاج إلى طهي.

١/٢ ١ كوب شراب القيقب الصافي أو العسل
كوب زبدة الفول السوداني أو أي نوع من زبدة المكسرات
كوب مسحوق الخروب
كوب سمسم محمص قليلاً
كوب فول سوداني مفري أو أي نوع من المكسرات المفرية
كوب جوز هند مبشور غير محلى
١/٢ كوب تمر مفري أو زبيب
١/٢ كوب مسحوق اللبن (اختياري)

ادهن صينية مربعة مقاس ٨ بوصات بالزيت. سخن الشراب وزبدة الفول السوداني معاً في وعاء صلصة وأضف بسرعة مسحوق الخروب مع التقليب. أضف المقادير المتبقية. صب العجينة الناتجة في صينية غير عميقة وبردها في الثلاجة حتى تتماسك. ثم قطعها إلى مربعات واحفظها بالثلاجة إلى حين استخدامها.

كرات الفاكهة بالمكسرات

كوب بلاذر مطحون، خشناً
كوب لوز مطحون، خشناً
كوب من قطع التمر
كوب زبيب لين
كوب أناناس مجفف مفري
كوب مشمش مجفف مفري
كوب جوز هند مطحون ناعماً
١/٤ كوب عسل أو أي مادة محلية سائلة (شراب مولت الشعير أو شراب القيقب أو شراب الأرز)
٣ ملاعق صغيرة عصير ليمون أو برتقال

ضع كل المكسرات في جهاز إعداد الأطعمة أو في مطحنة. قطع الفاكهة المجففة إلى قطع صغيرة، أضف العسل والعصير واخلط جيداً. ويمكنك وضعها كلها في جهاز إعداد الأطعمة لخلطها، ربما مع ترك بعض القطع الصغيرة هنا أو هناك. شكل العجينة الناتجة على شكل كرات واكسها بفتات الخروب المذاب بالحرارة، ولفها في جوز الهند المبشور أو المكسرات المفرية، ثم غلفها بالورق الشمعي (أو ورق الزبدة) واحفظها بالثلاجة.

فَدج الخروب الحقيقي

سريع، سهل الإعداد، ولذيذ.

١٦-١٨ أوقية فتات الخروب المحلى
١٤ أوقية لبن مكثف (وليس المجفف بالتبخير)
١/٢ كوب مكسرات
١/٢ ١ ملعقة صغيرة فانيليا (اختياري)
١/٢ كوب من أي زبدة مكسرات مع الزبيب (اختياري)

أحضر وعاء صلصة، أذب فتات الخروب باللبن على نار هادئة. أضف المقادير الأخرى مع التقليب. افرد الخليط الناتج في صينية مربعة مقاس ٨ بوصات مغطاة بورق شمعي (ورق زبدة). ثم برد الفَدْج وقدمه.

نوصي باستخدام المارجرين اللين من هاينز لأنه يحتوي فقط على نصف كمية الدهون المشبعة التي في أنواع المارجرين الأخرى (الصلبة)، كما يصنع من نوعية جيدة من زيت القرطم النباتي. ويمكنك تبديل الزبد أو الزيت أو المارجرين حسب ما تختاره في أي وصفة طعام.

بونبون الخروب

سيحبه الأطفال!

١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
٣/٤ كوب عسل
١/٢ كوب لبن حسب اختيارك
١/٢ كوب مسحوق خروب
ملعقة صغيرة فانيليا
٣/٤ كوب زبدة الفول السوداني
٣ أكواب شوفان ملفوف Rolled
٣/٤ كوب جوز هند مبشور

سخن الزيت واللبن والعسل والخروب معاً في إناء لمدة ٥-٦ دقائق. ارفع الوعاء من على النار وأضف الفانيليا. أسقط الخليط بملعقة صغيرة على ورق شمعي.

حلوى (قَنْدي) الماكارون بالتين

لا تحتاج إلى طهي.

رطل تين مهروس
١/٢ ١ رطل جوز هند مجفف مفري ناعماً
١/٤ كوب عسل أسود
١/٤-١/٢ كوب عسل نحل أو ١/٢ كوب عسل أسود
ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
عصير ليمونة

اهرس التين في جهاز إعداد الأطعمة أو الخلاط مع إضافة جوز الهند ببطء. أخرج نصف كمية الخليط من الجهاز. وفي أثناء دوران الجهاز أضف عصير الليمون والفانيليا واستمر في التشغيل حتى يتم الخلط التام. وبعدها أضف العسل الأسود وعسل النحل. أوقف الجهاز وأخرج منه خليط التين. (وإذا كان الخليط صلباً بدرجة لا تتناسب مع الجهاز، فأخرج الخليط وأكمل عملية الخلط يدرياً). والآن أضف باقي (أي نصف) خليط التين الذي أخرجته في البداية واخفق الخليط كله باستخدام شوكة. اضغط العجين بإحكام في صينية مستطيلة وقطعه إلى مربعات.

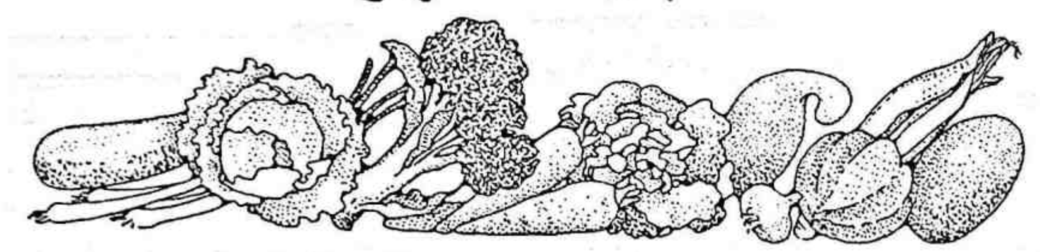
حلوى جراهام للأطفال

سيحبها الكبار أيضاً!

زبدة الفول السوداني أو اللوز أو البلاذر
رقائق أو كعك جراهام
فتات الخروب
موز (اختياري)
مكسرات مفتتة (اختياري)

افرد الرقائق أو الكعك على صاج كعك وضع فوقها زبدة المكسرات والموز المقطع شرائح وفتات الخروب والمكسرات المفتتة. اخبز الخليط في فرن درجة حرارته ٣٠٠°ف حتى يبدأ الخروب يذوب.

أطباق الخضراوات



الجزر بالطوفو والعسل

٥ أكواب جزر
كوب بصل أخضر
رطل طوفو مصفى ومقطع إلى مكعبات
١/٢ كوب زيت الكانولا أو زيت القرطم
١/٢ كوب عسل أو شراب القيقب، أو نصف من هذا مع نصف من ذاك
ملعقتان كبيرتان من المقدونس المجفف أو الطازج، مفري
١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

قطّع البصل قطعاً طول كل منها بوصة. قطع الجزر بالطول إلى شرائح طول كل منها بوصة. أحضر وعاء للصلصة، واطهِ فيه الجزر بالبخار، بعد وضع كمية من الماء فيه تكفي لتغطيته، إلى أن يبدأ الجزر يلين مع بقائه مقرقشاً بعض الشيء (وليس ليناً تماماً)، وذلك في خلال ٥–١٠ دقائق. أحضر طاسة، واقلِ البصل والطوفو في الزيت لمدة ٣ دقائق، وأضف مع التقليب الجزر بعد تصفيته، وشراب القيقب أو العسل، والملح البحري، والمقدونس. أضف بعض السمسم عند الرغبة لزيادة المحتوى البروتيني. وهذه الأكلة تكفي ٦–٨ أشخاص.

البطاطس البيوريه التقليدية بالفرن

١ ١/٢ كوب بطاطس مهروسة (يمكنك استخدام البواقي)
١/٢ كوب فلفل أخضر مفري ناعماً
بصلة مفرية ناعماً
كوب أرز قصير الحبة أو بني حلو مطهي
ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي معصور بالطرد
١/٢ كوب جبن الصويا مفتت أو بارميزان مبشور
ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ملح بحري
٣/٤ كوب فتات السميد من الحبوب الكاملة
ذرة فلفل الشطة (اختياري)
١ ١/٢ ملعقة كبيرة كاتشب (اختياري)

ابدأ بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٣٧٥°ف. اقلِ البصل والفلفل الأخضر في الزيت. أضف باقي المقادير وشكل العجينة على هيئة كرات قطرها بوصتان. ضعها على صاج كعك مدهون بالزيت واضغط عليها بشوكة أو بقاع كوب زجاجي. اخبز الكرات المبططة حتى يصير لونها بنياً فاتحاً. يمكنك إضافة بيضتين مخفوقتين عند الرغبة.

البطاطس المحمرة بالمقدونس

١٢ حبة بطاطس جديدة صحيحة صغيرة بقشرها
١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ملح بحري
ذرة شطة
٣ ملاعق كبيرة مقدونس مفري
٦ بصلات خضر مفرية ناعماً
ملعقتان صغيرتان من عشب الدلسي البحري (اختياري)

حك البطاطس جيداً، اسلقها أو اطهها بالبخار حتى تصير لينة وليست هشة. أحضر طاسة، واقلِ فيها البصل الأخضر في الزيت (سوتيه)، أضف باقي المقادير، وليكن آخرها البطاطس لتقليها في الزيت. قدم الطبق ساخناً. ويفضل وضع مكونات هذا الطبق تحت شواية

الفرن لبضع دقائق قبل التقديم. لا تأكل عيون البطاطس فقد تصيبك بالمرض. لذا فاقطعها وتخلص منها. وتجنب كذلك البطاطس مخضرة اللون.

صينية القرع بالفرن

قرعتان من القرع الأصفر المقطع شرائح
٥ قرعات صيفية (زوكيني) مقطعة إلى شرائح
بصلة مفرية
فص ثوم مفري
٣ أعواد كرفس مفرية
٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي
١/٢ كوب مقدونس طازج مفري أو مجفف
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو Vegit أو ملعقة صغيرة ملح بحري
ذرة فلفل الشطة
ملعقتان صغيرتان من المتبل الإيطالي أو الأوريجانو
١/٢ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة
٣ ملاعق كبيرة مسحوق المَرْنَطَة المخلوط بقليل من الماء
٣ بيضات مخفوقة بخفة أو بديل للبيض
١/٢ كوب جبن طوفو أو كفير أو قريش مهروس
كوب من كل من الجبن السويسري والبارميزان أو جبن آخر حسب الرغبة

اقلِ البصل والثوم المفري والكرفس في الزيت لمدة دقيقتين. أضف الزبادي والطوفو ونصف كوب من الجبن المبشور مع التقليب المستمر. أضف خليط المَرْنَطَة والمقدونس والمتبلات. قطع الزوكيني نصفين بالطول. ضعهما في صينية الخبيز وضع فوقهما شرائح القرع الأصفر والخليط الآخر الذي تم إعداده من قبل. جمل السطح بالجبن السويسري والبارميزان المبشورين أو ما تختاره من أصناف الجبن. اخبز محتويات الصينية في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٤٥ دقيقة.

طريقة أخرى: يمكنك إضافة السالمون أو التونة المعلبة قبل إضافة الصلصة.

البسلة بالصلصة الكريمية القوام

انظر وصفة "الصلصة الأساسية" بالكتاب. وفي أثناء طهي الصلصة، أضف عبوة من البسلة المجمدة أو ١٠ أوقيات من البسلة الطازجة. ارفعها من على النار وأضف جبن شيدر الصويا المقطع إلى مكعبات أو ما تشاء من أصناف الجبن.

طريقة أخرى: يمكنك إضافة شرائح الجزر المطهية قليلاً بالبخار.

قرص البطاطس المحمر

أكلة رائعة كطبق إضافي مع العشاء أو الغداء، أو حتى الإفطار!

٤-٦ حبات بطاطس بقشرها
١/٢ بصلة مفرية ناعماً
١/٢ كوب جبن مفتت حسب اختيارك
ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري
ذرة فلفل الشطة
ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفري

حك البطاطس وقطعها شرائح رفيعة. ضع البطاطس في طاسة متوسطة الحجم مع كمية من الماء تكفي لتغطيتها. اسلق البطاطس لمدة ١٠ دقائق (ولا تبالغ في الطهي). صفها واشرب ماءها فهو مفيد للقلب نظراً لما يحتوي عليه من البوتاسيوم ولموازنة حموضة الجسم. أحضر طاسة أخرى ثقيلة مدهونة بالزيت وادهك فيها نصف مقدار البطاطس واضغطه بحيث تشكله على هيئة قرص دائري كبير. رش عليه الجبن ومتبل سبايك وذرة شطة والبصل المفري ناعماً والمقدونس. واضغط بإحكام.

اضغط النصف الآخر من مقدار البطاطس فوق النصف الأول ورش فوقه المزيد من متبل سبايك مع الضغط المحكم عليه لتشكل قرصاً كبيراً فوق القرص الأول الذي يجب أن تفحص قاعه لتختبر تمام نضجه. فعندما يصير أحمر ذهبياً، قم بقلب القرص الكبير مع المحافظة على شكله القرصي. ويجب أن يكون محمراً بخفة ومقرقشاً من الخارج. قدمه على صحن كبير مع حزمة من المقدونس.

طاجن البطاطا الحلوة بالعسل

٦ حبات بطاطا حلوة كبيرة أو ٨ حبات متوسطة

٣/٤ كوب عسل أو ١/٢ عسل و ١/٢ سكر خام

٣ شرائح مفرية من حلقات الأناناس المجفف

٣/٤ كوب جوز أو بيكان مفري

علبة كمبوت الأناناس غير المحلى أو مرملاد (مربى) البرتقال (اختياري)

اسلق البطاطا الحلوة بقشرها حتى تلين قليلاً. أزل عنها القشر المنفصل، قطع البطاطا قطعاً أو شرائح، وضعها في طاجن مدهون بالزيت.

أحضر وعاء صلصة صغيراً وسخن به العسل والأناناس المفري ومرملاد البرتقال، مع التقليب حتى يختلط جيداً. صب الخليط فوق البطاطا الحلوة وأدخلها فرناً درجة حرارته ٣٥٠°ف لتخبز لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة.

ويمكن أن تجمل السطح بفتات الأناناس أو بحلقات الأناناس الطازج مع رشة من القرفة والزنجبيل.

الأرز البني الإسباني

كوب أرز بني غير مطهي

كوبان من مرق الخضر أو كوبان من الماء واخلطه بعلبة خليط حساء الطماطم الجاف من هاينز

عودان من الكرفس مفريان

فلفلة خضراء كبيرة مفرية

١ ١/٢ كوب طماطم طازجة أو معبأة بالمنزل

ملعقتان صغيرتان من متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

ذرة مسحوق أو حبيبات الثوم

ملعقة كبيرة عسل نحل أو أية مادة محلية طبيعية أخرى

بصلة كبيرة مفرية

ذرة فلفل الشطة

ملعقتان كبيرتان من المقدونس الطازج أو المجفف مفري (اختياري)

اقلِ البصل والكرفس (سوتيه) في ١/٤ كوب من زيت الثوم أو زيت نباتي معصور بالطرد حتى يكاد يلين. ضع كوبين من الماء أو حسب ما هو مذكور أعلاه في وعاء صلصة، أضف الأرز واجعل الخليط يغلي، غطِ الإناء واخفض الحرارة واستمر في التسخين ببطء لمدة ٣٥ دقيقة. أضف الخضر السوتيه وباقي المقادير واخلط جيداً. استمر في الطهي البطيء لمدة ١٥ دقيقة أخرى، حتى يلين الأرز.

إذا كنت في عجل، يمكنك استعمال خليط حساء الخضر الجاف من هاينز. ضعه مع الأرز والماء قبل الطهي، فهو سريع التحضير.

بنجر هارفارد بالعسل

١٠ حبات بنجر الأوراق (العروش)

١/٢ كوب مارجرين القرطم اللين من هاينز

١/٢ كوب عسل أو مولت الشعير أو شراب القيقب

ليمونة

ملعقة كبيرة مسحوق المَرنْطَة أو نشا الذرة وملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري

حك البنجر جيداً جداً مع ترك أوراقه كما هي. اجعله يغلي في كمية من الماء تكفي لتغطيته، ثم خفض الحرارة واستمر في التسخين الهادئ حتى يلين ولكن دون أن يتهرأ. صفه وبرده وأزل عنه القشور وقطع الأوراق. قطع البنجر أرباعاً ثم قطعه شرائح. أحضر طاسة وأذب بها المارجرين، وأضف العسل وعصير الليمون وقشر الليمون المبشور. وأثناء التقليب أضف المَرنْطَة والمتبلات حتى يغلظ قوام الخليط ثم اخلطه مع البنجر.

طريقة أخرى: جرب استخدام مرملاد البرتقال بدلاً من المادة المحلية والليمون.

ماء البنجر مغذٍ جداً، ويمكن الاحتفاظ به كمرق أو شربه كمشروب منعش بعد تبريده.

الطماطم المشوية

٣ ثمرات طماطم كبيرة

ملعقتان كبيرتان من الزبادي العادي أو القشدة الرائبة أو مايونيز خال من البيض

١/٤ كوب جبن بارميزان الصويا أو حسب الرغبة

٣ ملاعق كبيرة مقدونس مفري

ملعقة صغيرة متبل سبايك أو ذرة ملح بحري وذرة فلفل الشطة

ذرة مسحوق الثوم (وليس ملح الثوم)

١/٤ كوب جنين قمح محمص (اختياري)

قطع الطماطم شرائح سميكة بسمك بوصة. ضعها كطبقة واحدة على صاج كعك مدهون قليلاً بالزيت أو صينية خبيز كبيرة. اخلط باقي المقادير ورش الخليط على كل شريحة من الطماطم. اشو الطماطم لمدة دقيقتين فقط حتى تحمر قليلاً. وهذه الطماطم المشوية يحسن وضعها لتغطية أسطح أطباق الطواجن قبل إدخالها الفرن. وهذه الكمية تكفي ٦–٨ أشخاص.

قشور البطاطس المقرقشة

٤ حبات بطاطس مخبوزة

٣ ملاعق كبيرة زيت السمسم

١/٣ كوب زبادي عادي أو قشدة رائبة (أو ١/٢ كوب طوفو مهروس، أو انظر وصفة "الكريمة الرائبة من الطوفو")

ملعقتان صغيرتان من مقدونس مجفف مفري

٣ ملاعق صغيرة متبل سبايك

١/٢ كوب جبن الصويا مفتت أو حسب الرغبة

ذرة فلفل الشطة (اختياري)

اخلط الزبادي والجبن، أضف متبل سبايك والزيت. ضع الخليط في داخل قشور البطاطس مع تغطية أسطحها الداخلية. ضع تلك الوحدات على صاج كعك مدهون بالزيت أو صينية خبيز غير عميقة واخبزها في فرن عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٢٠–٣٠ دقيقة حتى تحمر وتصبح مقرقشة.

البطاطس المخبوزة والمشوية مع طحينة السمسم

٥ حبات بطاطس بقشرها

٣ ملاعق كبيرة طحينة

ملعقة صغيرة صلصة التاماري

ملعقة كبيرة زيت السمسم (زيت السيرج)

حك البطاطس وقطعها أرباعاً. اخلط طحينة السمسم مع التاماري وزيت السمسم. لف كل ربع من حبات البطاطس في هذا الخليط ورص تلك القطع وافردها على صاج للكعك مدهون قليلاً بالزيت. اخبزها في فرن درجة حرارته ٤٢٥°ف لمدة ٢٥–٣٥ دقيقة مع تقليبها مرتين. وإذا أردت بطاطس مشوية مقرقشة حقيقية، فضعها تحت شواية الفرن لمدة دقيقتين، وقلبها وراقبها بدقة حتى لا تحترق.

ملاحظات

المخبوزات الصحية من الحبوب الكاملة

خبز القمح الكامل المفيد للصحة

هذه المقادير تكفي لعمل ١١ رغيفاً؛ وللحصول على وصفة أصغر، انظر خبز القمح الكامل في الصفحة التالية.



اخلط المقادير التالية واتركها لفترة:

٣ كوارتات (لترات) ماء دافئ

٣ أكواب زيت نباتي معصور بالطرد

١ ١/٢ كوب عسل نحل

٦ أوقيات خميرة خبيز

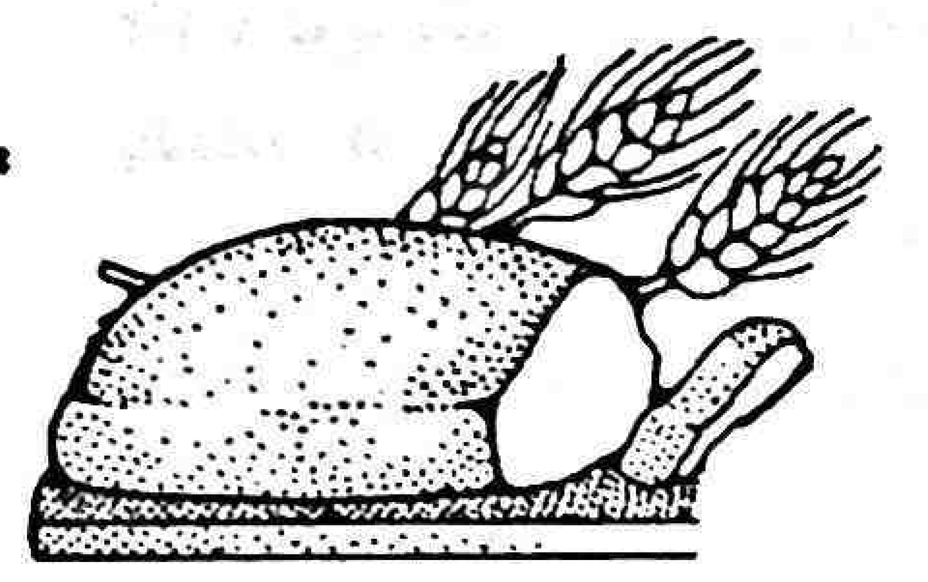
أضف ما يلي:

١٣ ١/٢ أوقية دقيق جلوتين

ملعقتان كبيرتان من الملح البحري

٤ أرطال دقيق طازج مطحون

٤ أرطال دقيق مطحون جزئياً



اخلط المقادير معاً لمدة ١٠ دقائق. ثم اتركها لترتفع لمدة ١٠ دقائق. اقرص على العجين بيديك وقم باللت والعجن على لوح مغطى بالزيت أو الدقيق، مع إضافة ما يكفي من الدقيق ببطء لجعل العجينة غير شديدة اللزوجة فيصعب الإمساك بها. قلب العجينة على اللوح المغطى بالدقيق واتركها لترتفع. اقرص على العجينة مرة أخرى ثم قسمها ووزعها على قوالب الأرغفة. اخبزها في الفرن عند درجة حرارة ٤٥٠°ف لمدة ١٠ دقائق، ثم اخفض الحرارة إلى ٣٠٠°ف حتى ينضج الخبز.

خبز دقيق العَلَس

بدون قمح يكفي لعمل ٣ أرغفة.

٢ ١/٢ كوب ماء دافئ

١/٢ كوب عصير تفاح مركز تتم تدفئته إلى درجة حرارة الماء

عبوتان من الخميرة سريعة المفعول

ملعقتان صغيرتان من الملح البحري

١/٤ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

٨–٩ أكواب دقيق العَلَس

اخلط الماء الدافئ وعصير التفاح المركز والخميرة في وعاء كبير. اترك المزيج لمدة ١٠ دقائق، أو حتى تظهر به فقاقيع. أضف ٤ أكواب من الدقيق واخفق باستخدام مخفقة كهربائية على سرعة متوسطة لمدة ٧–١٠ دقائق. وفي أثناء الخفق يتحد الجلوتين ببعضه البعض مكوناً أشرطة طويلة في العجين ويتحول العجين إلى كرة متماسكة تبدأ في إعاقة عمل وحدات الخفق في المخفقة (المضرب) وعليك حينئذ بإيقاف المخفقة واستبعادها واستخدام الضرب بملعقة بدلاً منها.

وبعد ذلك أضف الزيت والملح مع الخفق. وأضف كوباً إلى كوبين آخرين من الدقيق مع استمرار التقليب، إلى أن يصل العجين إلى قوام يمكنك التعامل معه. ضع العجين على لوح مغطى بالدقيق باستخدام ملء كوب من الدقيق المتبقي. اعجن لمدة ١٠ دقائق تقريباً مع تعويض الدقيق الذي على لوح العجن كلما لزم الأمر. ودع العجين يمتص كفايته من الدقيق حتى يصير متماسكاً ومرناً.

ضع العجين في وعاء كبير مدهون بالزيت وقلبه مرة واحدة حتى تتزيت قمته أيضاً. غطِ الوعاء واترك العجين يرتفع في مكان دافئ (خال من التيارات الهوائية) حتى يتضاعف حجمه، في خلال حوالي ٣٠–٦٠ دقيقة. اقرص على العجين وشكله على هيئة أرغفة ثلاثة. ضع كل رغيف في قالب أرغفة مقاس ٨×٤ بوصات. اتركها جانباً حتى ترتفع مرة أخرى وتصل إلى ضعف حجمها الأصلي تقريباً وذلك خلال حوالي ٤٥ دقيقة. ثم ضع القوالب في الفرن ليتم خبزها عند درجة حرارة ٣٧٥°ف لمدة ٤٠–٤٥ دقيقة. وبعد ذلك قم فوراً بتمرير سكين حول حواف قوالب الأرغفة وأخرج الأرغفة منها.

قشرة فطيرة البيتزا

أوقية خميرة جافة

٢/٣ كوب ماء دافئ

١/٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد

١/٤ ١–١/٢ ١ كوب دقيق القمح الكامل

اخلط ملعقة كبيرة خميرة جافة (أوقية واحدة) مع ٢/٣ كوب ماء دافئ، واترك الخليط لمدة ٥ دقائق، ثم أضف إليه ١/٤ ١ إلى ١/٢ ١ كوب دقيق القمح الكامل وأضف الزيت أيضاً مع التقليب، واعجن لمدة ٥ دقائق. افرد العجينة على لوح مغطى بالدقيق أو الزيت بالنشابة، ثم ضعها في طاسة البيتزا. أضف الحشو المفضل للفطيرة واخبزها في فرن سبق تسخينه عند درجة حرارة ٤٠٠°ف لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، أو حتى يتم نضجها.

وعندما تصنع عجينة الخبز، لا تنسَ أن تحتجز بعضاً منها لتصنع به قشرة فطيرة البيتزا. فعجينة الخبز تكون رائعة في صنع قشرة عميقة للبيتزا.

خبز القمح الكامل

هذه المقادير تكفي لصنع ٤ أرغفة.

ملعقتان كبيرتان من خميرة جافة

١/٢ كوب ماء دافئ

٥ أكواب ماء ساخن

٩ أكواب دقيق القمح الكامل

٣ أكواب دقيق غير مبيض أو دقيق الشوفان (ويمكنك استخدام دقيق الصويا أو الجاودار... إلخ)

ملعقتان صغيرتان من الملح البحري

٣/٤ كوب زيت القرطم معصور بالطرد

٢/٣ كوب شراب مولت الشعير أو عسل النحل

ضع ١/٢ كوب ماء دافئ في وعاء، وأضف الخميرة.

إذا أضفت ملعقة كبيرة من المادة المحلية (العسل)، فإن مفعول الخميرة سيكون أسرع.

اترك الخليط جانباً لمدة ١٥ دقيقة.

أحضر وعاء خلط كبيراً واخلط فيه ٥ أكواب من الماء الساخن مع ٤ أكواب من الدقيق (اخلط الأنواع المختلفة من الدقيق معاً أو يمكنك جعل الدقيق كله من القمح الكامل). أضف ٣ أكواب أخر من الدقيق تخلطها بيدك أو بالسرعة البطيئة للخلاط. أضف خليط الخميرة والزيت والماء المحلية حتى يتم الخلط جيداً. أضف ٣–٤ أكواب من الدقيق المتبقي، مع العجن حتى ينفصل الخليط عن جوانب الوعاء. وقد تتفاوت كمية الدقيق المستخدمة. فالعجينة الأكثر لزوجة ينشأ عنها خبز أكثر رطوبة، في حين أن العجينة الأكثر يبوسة ينشأ عنها رغيف أكثر جفافاً. أحضر لوحاً للَت والعجن أو استعمل سطح النضد وادهنه بالزيت أو غطه بالدقيق وكذلك افعل مع يديك.

افصل ربع كمية العجين من وعاء العجن على مرات. اعجن بضع مرات وشكل كل ربع من كمية العجين على شكل رغيف وضع كل رغيف في قالب للخبز مدهون بالزيت.

ضع كمية قليلة من الزيت فوق الأرغفة وغطها بقطعة قماش رطبة، وضع تلك القوالب بما فيها في مكان دافئ واترك العجين يرتفع بمقدار ثلث إلى نصف حجمه الأصلي (في حوالي نصف ساعة). أدخل قوالب الأرغفة لتخبز في فرن سبق تسخينه إلى درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ٤٠–٥٠ دقيقة. راقب أسطح الأرغفة، فإذا كانت تحمر بسرعة جداً، فضع قطعة من ورق الألومنيوم بخفة فوقها. ولا تلمس الأرغفة، ولا تغلق باب الفرن بعنف. وعندما يتم نضج الأرغفة، ارفعها من داخل قوالبها وضعها على الرف لتبرد. ثم استمتع بتناولها!

كن مبدعاً، فجرب إضافة بعض النابتات قبل العجن على لوح العجن لتحصل على خبز النابتات أو إضافة المزيد من العسل والقرفة والزبيب لتحصل على خبز الزبيب. ويمكنك إضافة الشمر أو الكمون أو بذر زهرة الشمس أو أي نوع من المكسرات، أو الكراوت في حالة خبز الجاودار، ولا نهاية للاختيارات المختلفة المتعددة!

الخبز الغني بالبروتين

تكفي هذه المقادير لصنع رغيفين.

ملعقة كبيرة خميرة خبيز (أوقية واحدة)

كوبان من الماء الفاتر

١/٤ كوب عسل نحل أو سكر خام

١/٤ كوب عسل أسود غير كبريتي

بيضتان (اختياري)، إذا استبعدت إضافة ١/٤ كوب آخر من العسل الأسود

١/٢ كوب دقيق الصويا و ١/٢ كوب دقيق الدُّخْن أو كل الكمية من الصويا أو الدُّخْن

١/٢ ٣-٤ أكواب من دقيق القمح الكامل

كوب مسحوق لبن غير فوري أو مسحوق لبن الصويا

١/٢ كوب جنين القمح المحمص

ملعقتان كبيرتان من خميرة البيرة.

ملعقتان صغيرتان من الملح البحري

اخلط الخميرة (خميرة الخبين) بالماء الفاتر (ليس بارداً ولا ساخناً) وامزجه بالعسل الأسود وعسل النحل واتركه لمدة ٥ دقائق. أضف البيض و ٣ أكواب من الدقيق مع التقليب والخفق باستخدام خلاط كهربائي أو جهاز إعداد الأطعمة أو يدوياً. أضف مع الخفق باقي كمية الدقيق مع احتجاز كوب واحد من دقيق القمح الكامل، وأضف جنين القمح وخميرة البيرة والملح البحري.

ثم أضف الكوب الأخير من الدقيق ببطء حتى تتكون كرة غير لزجة. اعجن باستخدام جهاز الأطعمة أو ضع العجين على لوح العجن المغطى بالدقيق أو الزيت واعجن لمدة ٨-١٠ دقائق. ضع العجين في وعاء مدهون جيداً بالزيت وضع الوعاء في مكان دافئ حتى يرتفع العجين، مع تغطيته بفوطة مبتلة. وعندما يصل إلى قدر حجمه الأصلي مرتين، اقرص عليه بيديك واتركه يرتفع مرة أخرى لمدة ١٥ دقيقة. قسِّم كمية العجين إلى قسمين وضع كلاً منهما في قالب خبز مدهون جيداً بالزيت. واتركه يرتفع ليصل إلى الضعف مع تغطيته بالفوطة الرطبة. ثم اخبزه في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٤٥-٥٠ دقيقة.

وإذا رغبت، يمكنك أن تدهن سطح الخبز بالزيت بعد تمام نضجه.

بادئ العجين الحمضي

١/٢ ملعقة صغيرة خميرة جافة — ١/٢ ١ كوب ماء فاتر — كوبان من الدقيق

اخلط الخميرة بالماء. أضف الدقيق وقلب. ضع العجين في وعاء كبير من الزجاج أو الصيني أو السيراميك له غطاء غير محكم (ولا تستخدم المعدن أبداً). واتركه في درجة حرارة الغرفة لمدة ٣ أيام، مع التقليب مرة أو مرتين يومياً. وهذا البادئ سوف يبدأ مفعوله وسيكون له رائحة حامضة واضحة. وبعد تحمض البادئ، يمكن حفظه في الثلاجة واستخدامه بشكل دوري.

خبز الجاودار بالكراوية

تكفي هذه المقادير لصنع رغيف واحد كبير.

ملعقة كبيرة خميرة جافة أو أوقية خميرة طازجة

٤ ملاعق كبيرة عسل أسود

٣/٤ ١ كوب ماء دافئ

ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)

٤ ملاعق كبيرة زيت القرطم معصور بالطرد أو حسب الرغبة

كوبان من دقيق الجاودار

١/٢ ٢ كوب دقيق القمح الكامل أو دقيق غير مبيض

ملعقتان كبيرتان من بذر الكراوية

ضع الخميرة في وعاء خلط كبير، صب عليها الماء الدافئ بخفة، ولا تستخدم ماء ساخناً ولا بارداً لأنه سيمنع حينئذ عملية تنشيط الخميرة. أضف العسل الأسود مع التقليب واترك الخليط لبضع دقائق ليختمر. أضف الدقيق بنوعيه والملح. أضف الزيت إلى خليط الخميرة واخلط بخفة. ويجب مراعاة أن تضيف الدقيق كوباً كوباً بالتدريج مع التقليب بين كل إضافة وأخرى حتى ينفصل العجين عن جدر الوعاء.

وأضف ما يكفي من الدقيق فقط لتتمكن من الإمساك بالعجين والتعامل معه فهذا العجين يجب أن يبقى لزجاً قليلاً، والإفراط في إضافة الدقيق سيعطيك رغيفاً أكثر جفافاً. زيّت يديك بخفة واعجن على لوح مغطى بالزيت أو ربما تضطر إلى تغطية كل من يديك ولوح العجين بالدقيق. اعجن مع إضافة بذر الكراوية. شكل العجين على شكل رغيف وضعه في قالب رغيف مدهون بالزيت. اتركه في مكان دافئ ليرتفع إلى ضعف حجمه الأصلي. أدخله فرناً درجة حرارته ٣٥٠°ف لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.

يمكنك أن تضيف إلى العجين ١/٢ كوب من الكراوت عند الرغبة.

خبز القرع الصيفي

هذا الخبز يمكن تجميده جيداً وهو رطب جداً.

- ٣ أكواب عسل نحل
- ١/٢ ٢ كوب زيت نباتي معصور بالطرد
- ٦ بيضات أو بديل للبيض
- ٥ ملاعق صغيرة فانيليا
- ٦ أكواب قرع صيفي (زوكيني) مبشور
- ٤ أكواب دقيق القمح الكامل
- كوب دقيق الشوفان
- ١/٢ كوب نخالة الشوفان
- ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر
- ١/٢ ٢ ملعقة صغيرة ملح بحري (اختياري)
- ١/٢ ٧ ملعقة صغيرة قرفة
- ٣ أكواب مكسرات مفرية
- ملعقة كبيرة خميرة تخلط بـ ١/٤ كوب ماء دافئ وقطرة أو قطرتين من عسل النحل

اخلط المقادير بنفس الترتيب المذكور عاليه، وأضف خليط الخميرة في النهاية.

اترك العجينة لترتفع خلال ساعة واحدة في قوالب الأرغفة. اخبزها عند درجة حرارة ٣٥٠°ف لمدة ساعة واحدة.

خبز الأرز

يحتاج إلى بيض. خالٍ من القمح وخالٍ من الخميرة.

مفيد وصالح لمن يعانون حالات العدوى بفطر الكانديدا.

- كوب دقيق الصويا (أو دقيق الشوفان)
- ٣ أكواب دقيق الأرز البني (الأسمر)
- ٤ ملاعق كبيرة بيكنج بودر خالٍ من الألومنيوم (يمكن أن تجد صنف Rumford's في محال الأطعمة الصحية)
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحري
- بيضتان يفصل بياضهما عن صفارهما
- ١/٢ كوب شراب الأرز
- كوب لبن الصويا أو لبن آخر حسب الرغبة
- ١/٢ كوب زبادي
- ٤ ملاعق كبيرة زيت القرطم المعصور بالطرد

اخلط جميع المقادير الجافة. اخفق بياض البيض حتى ييبس ولكن دون أن يجف. اخفق الصفار حتى يصير كالكريمة. أضف شراب الأرز واللبن والزيت إلى المقادير الجافة واخلط جيداً. أضف الصفار المخفوق واخلط جيداً. أضف بياض البيض المخفوق واخلط جيداً. اخبز العجين الناتج في فرن درجة حرارته ٣٥٠°ف لحوالي ساعة واحدة بعد وضع العجين في وعاء خبز مدهون جيداً بالزيت.

إضافات النكهة

حتى يمكنك إضافة نكهة جديدة لمخبوزاتك، جرب استخدام الفواكه الجافة، الخضراوات، المكسرات، الحبوب، الجبن، البذور، الأعشاب والتوابل بدلاً من جزء من كمية الدقيق المطلوبة للوصفة. وضع ببساطة المقدار المراد إضافته في كوب المعيار ثم أضف فوقه الكمية الصحيحة من الدقيق.

بسكويت البطاطا الحلوة

هي طريقة صحية لتحصل على حاجتك من البيتا-كاروتين

كوب يام مهروس (البطاطا الحلوة)
ملعقتان كبيرتان من عسل النحل
١/٢ كوب زيت نباتي
كوبان من دقيق القمح الكامل
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ملعقتان صغيرتان من بيكنج بودر Rumford's الخالي من الألومنيوم
ذرة جوزة الطيب المطحونة
٣/٤ كوب زبادي عادي أو مخيض اللبن قليل الدسم

ابدأ بتسخين الفرن إلى درجة حرارة ٤٠٠°ف. أحضر وعاءً كبيراً، واخلط به البطاطا الحلوة والعسل والزيت حتى يختلط جيداً. وأحضر وعاءً منفصلاً واخلط به المقادير الجافة وانخلها جيداً. أضف المقادير الجافة والزبادي إلى خليط البطاطا. اخلط يدوياً حتى تتكون عجينة لينة. ولا تبالغ في الخلط.

ضع العجينة على سطح مغطى بالدقيق وافردها بالمردنة حتى يصل سمكها إلى نصف بوصة. استخدم قطاعة بسكويت مقاس بوصتين لتقطيع العجينة وضع البسكويت على صاج كعك غير مدهون.

اخبز البسكويت لمدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر قليلاً.

البانكيك لجميع الأوقات

١ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر خال من الألومنيوم
بيضتان مخفوقتان قليلاً أو بياض ٣ بيضات أو بديل للبيض
ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي أضيفت إليه ملعقة كبيرة شراب القيقب أو عسل النحل
ملعقة صغيرة فانيليا
١ ١/٢ كوب مخيض اللبن أو زبادي أو لبن الصويا أو لبن اللوز أو لبن بقري
كوب بيكان مفري ناعماً
ملعقة صغيرة قرفة
كوب دقيق القمح الكامل
١/٢ كوب دقيق غير مبيض

اخلط جميع المقادير الجافة معاً. اخلط جميع المقادير السائلة. اخلط الاثنين معاً حتى يبتل الدقيق كله. ضع العجينة على صينية كيك مدهونة بالزيت وساخنة. وعندما تتكون فقاقيع على سطح العجينة وجوانبها اقلبها. قدم البانكيك مع شراب القيقب الساخن والبيكان المفري وقليل جداً من مارجرين القرطم من هاينز أو الزبد في المنتصف. ويفضل أيضاً لف هذا البانكيك بعد وضع بعض الفاكهة السكرية أو المرملاد في منتصفها وتغطى بالبيكان والشراب.

الأرز المحمر باللوز

١/٢ كوب عش الغراب الطازج مقطعاً إلى شرائح
١ ١/٢ كوب أرز بني (أسمر) مطهي
فص ثوم مفري
٤ ملاعق كبيرة زيت اللوز أو زيت آخر حسب الرغبة
٣/٤ كوب لوز مفتت
١/٢ كوب من نابتات فول المنج، مخرطة قليلاً
ملعقة كبيرة ميسو (أي نوع) مخلوطة بملعقة كبيرة ماء
ملعقتان كبيرتان من المقدونس الطازج المفري أو ملعقتان صغيرتان من المقدونس المجفف
ملعقتان كبيرتان من مسحوق المَرنْطَة أو نشا الذرة يخلط بكمية من الماء تكفي لعمل معجون
ذرة فلفل الشطة (اختياري)

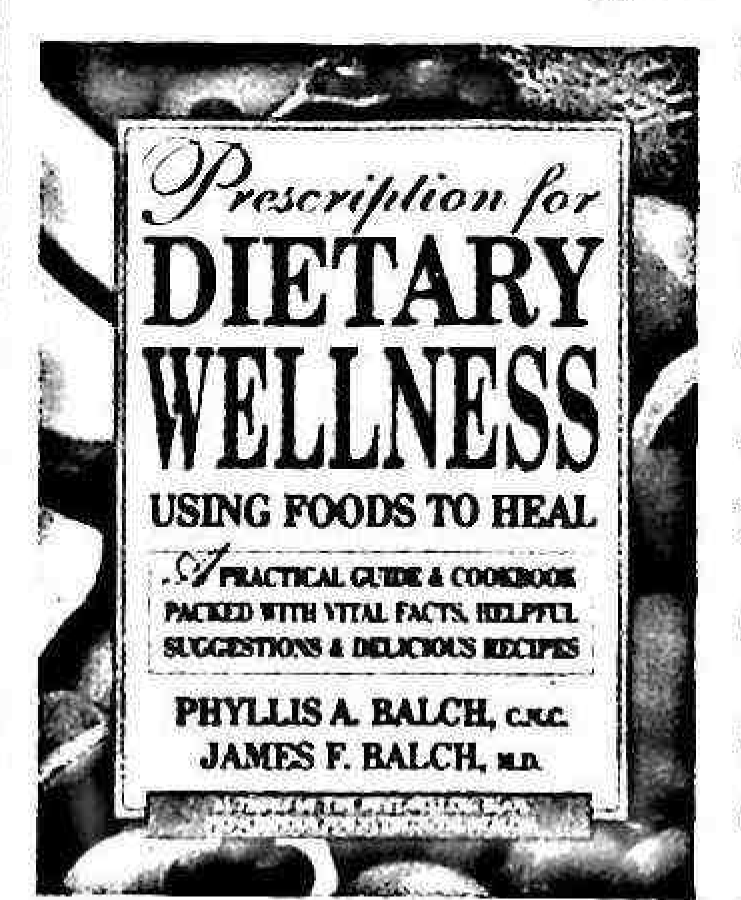
٣ بصلات خضر مفرية ناعماً

ملعقتان صغيرتان من صلصة التاماري

سخن ملعقتين كبيرتين من مقدار الزيت في وعاء أو طاسة ثقيلة. أضف المشروم والثوم والبصل. اقلِ الخليط (سوتيه) لمدة دقيقتين (دون أن يحمر). ارفع الخليط السوتيه من الوعاء واتركه جانباً. ضع باقي مقدار الزيت في وعاء وأضف خليط المَرْنَطَة وقلب لمدة ثانيتين، أضف الأرز واللوز واطهِ هذا الخليط حتى يحمر قليلاً (خلال حوالي ٤ دقائق). أضف خليط الثوم واخلط. أضف الميسو والتاماري وذرة فلفل الشطة واخلط جيداً وقدم الوجبة بالهناء.



إن القدرة العلاجية والاستشفائية للطعام يمكن أن تكون بنفس فاعلية الدواء في مكافحة حشد من الاضطرابات الصحية. وفي واقع الأمر، فلطالما اعتمد الأطباء القدماء على الطعام في علاج مختلف الحالات المرضية. واليوم فقد بدأ الباحثون تواً في إماطة اللثام عن الأسرار الكامنة وراء الآثار الشافية والواقية للفاكهة والخضراوات والأعشاب. وقد علموا أن تلك العناصر الغذائية الخاصة التي تسمى الكيميائيات النباتية تقدم ترسانة من الأسلحة ضد الأمراض التي تصيب المسنين. وفي هذا الكتاب الفريد من نوعه نجد المؤلفين: د. جيمس بالش، وفيليس بالش (اللذين ألفا من قبل الكتاب القيم صاحب أفضل مبيعات «الوصف الطبية للعلاج بالتغذية») قد جمعا ثروة طائلة من المعلومات عن القدرات الشافية للطعام. وهي مأخوذة من مصدرين رئيسيين هما الطب التقليدي للعالم القديم، والدراسات العلمية المؤيدة رسمياً، ويقدم المؤلفان كتاباً غنياً مكدساً بالمعلومات المهمة والوصفات الشهية لأطباق صحية تطيل الأعمار.



وقد تم تقسيم هذا الكتاب إلى أجزاء ثلاثة. إذ يبدأ الكتاب في جزئه الأول بنظرة شاملة على محطة توليد القوى التي تكمن في الطعام. ويقدم العديد من الجداول الميسرة التي تتيح لك وصولاً سريعاً إلى المعلومات الحيوية مع تغطية للعناصر الغذائية المتعلقة بأعضاء الجسم المختلفة، والعلامات الشائعة لحالات النقص الغذائي، والعلامات المنذرة بالأمراض، والعلاجات المستخدمة للعصائر والأعشاب، والإرشادات الغذائية، وغير ذلك الكثير. ويتبعه الجزء الثاني وفيه شرح شامل للأطعمة المختلفة (كل على حدة) والمجموعات المختلفة للأطعمة، وكيف يمكن إستخدامها في تحقيق الصحة الجيدة. كما يشتمل على مناقشات عن الثوم، والحبوب، والخضر العادية، والخضراوات البحرية. كما ستعرف المزيد عن عش الغراب والخضراوات النيئة وأنواع الشاي العشبي، وغيرها كثير. أما في الجزء الثالث فستجد ما يزيد عن ٢٩٠ وصفة رائعة من الأطعمة قد تمت تجربتها في المطابخ للحصول على أطباق شهية بقدر ما هي صحية. وبالاستعانة بهذه المجموعة اللذيذة طيبة المذاق سوف يكون بإمكانك أن تدخل مبادىء الصحة الغذائية بسهولة إلى نمط حياتك اليومية، بدءاً من الإفطار وحتى العشاء، ومن الحساء حتى المكسرات. وتوجد فقرات داخلية مفيدة في جميع أجزاء الكتاب لتقديم أفكار عملية ونصائح فعالة تشمل تشكيلة عريضة من الخطط والوسائل الضرورية للحفاظ على الحياة.

وهذا الكتاب يبين لك كيف يكون من السهل عليك أن ترفع مستويات الطاقة لديك وأن تتحكم في وزنك وتقوي جهاز المناعة وتعالج حشداً من الاضطرابات والأمراض، وكل ذلك عن طريق اتخاذ القرارات الصائبة عما يجب عليك أن تأكله. وما عليك إلا أن تضم هذا الكتاب الوافي إلى كتاب «الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية»، وسوف تحصل على مكتبة منزلية كاملة في مجال الصحة تحوي كافة المعلومات عن الأبحاث الغذائية والفيتامينات والمعادن والإنزيمات والأعشاب والأطعمة والوصفات العلاجية والمزيد. ويمكنك بالاستعانة بهذا الكتاب (وصفة طبية للصحة الغذائية) في تحويل مطبخك إلى صيدلية طبيعية!

معلومات عن المؤلفين

فيليس بالش هي خبيرة غذائية حاصلة على شهادة علمية رسمية من الجمعية الأمريكية للخبراء الغذائيين، وقد كانت ولا تزال مستشارة غذائية رائدة على مدى عقدين كاملين. وقد شجعها اهتمامها بالأطعمة الطبيعية على تأسيس محل كبير للأطعمة الصحية أسمته: «الأشياء الجيدة من الطبيعة» Good Things Naturally. ولا زالت فيليس بالش تدرس العلاجات ونظم وأساليب العلاج والاستشفاء المبنية على أسس غذائية في داخل البلاد وخارجها. كما تطلبها أجهزة الإعلام لإلقاء محاضرات وأحاديث في الإذاعة والتليفزيون في جميع أنحاء الولايات المتحدة وكندا.

أما د. جيمس بالش فهو خريج مدرسة الطب بجامعة إنديانا. وكان قد أنهى فترة عمله كطبيب مقيم في المركز الطبي التابع لجامعة إنديانا متخصصاً في مجال طب المسالك البولية. وهو في الوقت الحاضر عضو بالجمعية الطبية الأمريكية، وهو حاصل على شهادة من البورد الأمريكي لطب المسالك البولية، وحاصل على زمالة كلية الجراحين الأمريكية.